


# 平成30年 10月予定献立表

竜王西保育園

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	月	チキンカレー 福神漬 切り干し大根ごま和え フルーツヨーグルト ♪マカロニスナック 麦茶	ごはん	鶏肉 ヨーグルト 卵 ヨーグルト 青のり チーズ	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご 福神漬 切干大根 もやし ほうれん草 みかん 黄桃 パイン バナナ	じゃが芋 カレールー 油 白滝 ごま 砂糖 マカロニ 片栗粉 油	ネパールの家庭では、チキンカレーはご馳走で、お祭りや来客のもてなしの料理だそうです。
2	火	ひじき入りおからローフ マセドアンサラダ 麩の味噌汁 果物(りんご) ♪きな粉揚げパン 牛乳	ごはん	ひじき おから 豚肉 鶏肉 卵 チーズ ハム 味噌 煮干し	ミックスベジタブル 玉葱 りんご 人参 胡瓜 ほうれん草 もやし しめじ りんご	油 じゃが芋 マヨネーズ 麩 パン 油 砂糖	おからローフは肉だけで作るミートローフよりもカロリー、脂質共に10%減になり、蛋白質はほとんど差がありません。
3	水	じゃが芋とウインナーのチーズ焼き ミモザサラダ 大根のコンソメスープ 果物(バナナ) おやつ せんべい 野菜ジュース(牛乳)	ごはん	ウインナー 牛乳 チーズ 卵 鶏肉 (飲:牛乳)	玉葱 人参 パセリ えのき ほうれん草 ブロッコリー 胡瓜 人参 大根 人参 ねぎ パセリ バナナ 飲:野菜ジュース	じゃが芋 油 砂糖 ごま油 せんべい	ミモザの花に見立てたサラダです。 
4	木 	唐揚げ 野菜のきんぴら 生揚げの味噌汁 果物(オレンジ) ♪麩のラスク 牛乳	ごはん	鶏肉 昆布 生揚げ 味噌 煮干し 飲:牛乳	生姜 にんにく ごぼう 人参 こんにゃく グリンピース もやし ほうれん草 オレンジ	ノンエッグマヨネーズ 米粉 片栗粉 油 油 砂糖 ごま 麩 バター 砂糖	今日の唐揚げは、卵の変わりにノンエッグマヨネーズを使用し、米粉と片栗粉をブレンドした粉にまぶして揚げます。
5	金 	カバオライス風 ツナサラダ ビーフンのスープ 果物(バナナ) おやつ ゼリー	ごはん	鶏肉 ツナ ベーコン なた	玉葱 にんにく コーン ビーマン パプリカ 胡瓜 人参 カリフラワー 玉葱 人参 青梗菜 バナナ	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ビーフン 片栗粉 ゼリー	カバオライスはタイの定番料理です。子どもたちに食べやすいようにアレンジしてあります。
6	土	白身魚フライ キャベツソテー 果物 おやつ お菓子 麦茶	ごはん	白身魚フライ	キャベツ もやし 人参 バナナ	油 油 お菓子	
9	火 	鮭のカラフル味噌焼き ほうれん草のごまよごし 大根とごぼうのすまし汁 果物(オレンジ) ♪スイートポテト 牛乳	ごはん	鮭 味噌 豆乳 油揚げ 味噌 厚削り 生クリーム 飲:牛乳	パプリカ 玉葱 コーン ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	ごま 砂糖 さつま芋 砂糖 バター	鮭の脂質の中には、血液をサラサラにしてくれたり、癌予防に良い栄養成分が含まれています。
10	水	レバーのケチャップからめ グリーンサラダ 人参スープ 果物(バナナ) ♪ブルーベリーマフィン 牛乳	ごはん	レバー ベーコン ヨーグルト 卵 飲:牛乳	生姜 カリフラワー ブロッコリー さやいんげん キャベツ 人参 玉葱 コーン パセリ バナナ ベーキングパウダー	片栗粉 油 砂糖 ドレッシング バター 砂糖 小麦粉 バター	目の愛護デー 
11	木	魚のパン粉焼き わかめサラダ スコッチブロス 果物(オレンジ) ♪エッグトースト 牛乳	ごはん	バサ ささみ わかめ ベーコン 卵 ハム 牛乳	パセリ 人参 胡瓜 もやし コーン 玉葱 ねぎ セロリ 人参 オレンジ パセリ	パン粉 油 砂糖 ごま 押し麦 オリーブオイル パン マヨネーズ	スコッチブロスはスコットランドの代表的な家庭料理です。
12	金 	鶏肉のごまだれ焼き 野菜とさつま揚げの炒め物 真沢山汁 果物(りんご) おやつ プリン	ごはん	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ もやし 人参 さやいんげん ごぼう 南瓜 ねぎ 小松菜 りんご	ごま 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 プリン	ごまは、小さいけれども、とても優れたパワーを持っていて、コレステロールを下げる効果もあります。
15	月	鯖の味噌煮 天ぷら&大学芋 小松菜の味噌汁 果物(バナナ) おやつ ♪焼きいも 麦茶	ごはん	鯖 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 小松菜 しめじ 人参 ねぎ バナナ	砂糖 さつま芋 天ぷら粉 油 砂糖 ごま さつま芋	Book de Lunch「おおきなおおきなおいも」
16	火	ピザバーグ フレンチサラダ ポトフ 果物(りんご) おやつ ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉 チーズ 卵 スキムミルク チーズ ウインナー 大豆 飲:牛乳	パプリカ ビーマン 玉葱 ブロッコリー カリフラワー さやいんげん 玉葱 人参 しめじ りんご	パン粉 砂糖 オリーブオイル じゃが芋 ビスケット	ピザバーグは、ハンバーグ生地のの上に、野菜とチーズをトッピングして焼きあげます。

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
17	水	和風オムレツ	セルフ おにぎり	卵 ツナ かつおぶし	玉葱 ほうれん草	砂糖	和風オムレツ は、和風ベース の調味料を使用 し、かつお節で アクセントをつ けています。
		ベーコンの野菜炒め		ベーコン	キャベツ もやし 人参 さやいんげん	油 片栗粉 ごま油	
豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌 煮干し						
果物（バナナ）		バナナ					
おやつ		ホットケーキ 牛乳		飲：牛乳		ホットケーキ	
18	木	白身魚のコーン焼き	ごはん	たら チーズ	コーン パセリ	マヨネーズ	淡泊な白身魚 も、チーズ・ コーン・マヨ ネーズで子ども 好みの魚料理に なります。
		肉じゃが		豚肉	玉葱 人参 さやいんげん 白滝	じゃが芋 油 砂糖	
麩の味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し			麩			
果物（オレンジ）		オレンジ					
おやつ		♪ジャムサンドパン 牛乳				パン ジャム	
19	金 	五目ぶかし	ごはん	鶏肉	栗 人参 しめじ 白滝 グリンピース	米 もち米 砂糖	山形県の 郷土料理
		鮭の塩焼き		鮭		油	
ブロッコリーおかか和え	かつお節	ブロッコリー		砂糖			
芋煮	牛肉	こんにゃく ねぎ		里芋 砂糖			
おやつ		♪いとこ煮 麦茶		味噌		米 砂糖 ごま	
20	土	しゅうまい	ごはん			しゅうまい	
		キャベツソテー			キャベツ もやし 人参	油	
果物		オレンジ					
おやつ		お菓子 麦茶					
22	月 	かじきのカレー風味揚げ	ごはん	かじき	生姜	片栗粉 油	子どもも大人も 大好きなカレー 味で食欲増進で す。
		ねばねばサラダ		めかぶ 糸かまぼこ	切干大根 キャベツ 人参	ドレッシング	
豆腐となめこの味噌汁	豆腐 味噌 煮干し	なめこ ねぎ 小松菜					
果物（オレンジ）		オレンジ					
おやつ		♪いなりにぎり 麦茶		油揚げ		米 砂糖 ごま	
23	火	豚肉とトマトのチーズ焼き	ごはん	豚肉 チーズ	玉葱 トマト 人参 ビーマン マッシュルーム しめじ	油	竜王西保育園の 子どもたちはみ んな納豆が好 きです。
		納豆和え		納豆 のり めかぶ	あさつき 人参 もやし キャベツ	ごま油	
ほうれん草のスープ		ほうれん草 コーン カリフラワー ねぎ					
果物（バナナ）		バナナ					
おやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
24	水	タンドリーチキン	ごはん	鶏肉 ヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく	油	すいとんとは、 小麦粉の団子を 実にした汁で、 戦時中～戦後の 食糧事情の悪い 時に食べられて いた料理です。
		ほうれん草コーン和え			ほうれん草 コーン		
洋風すいとん	スキムミルク 味噌 煮干し	ごぼう 人参 玉葱 大根 ねぎ		小麦粉 じゃが芋 油 バター			
果物（スライスパイ）		パイ（バナナ）					
おやつ		♪ツナチーズの蒸しパン 牛乳		牛乳 卵 ツナ チーズ		蒸しパンミックス	
25	木	赤飯	ごはん	小豆		米 もち米	お誕生会 
		いがぐりコロッケ		鶏肉 卵	南瓜 玉葱 栗	さつま芋	
かまぼこ入りサラダ	かまぼこ 寒天	キャベツ 人参 もやし		ドレッシング			
きのこの味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	なめこ しめじ まいたけ 小松菜					
おやつ		♪バナナケーキ 牛乳		豆乳 飲：牛乳	バナナ	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	
26	金 	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉		砂糖	照り焼きはアメ リカでも人気 あり“teriyaki” が辞書に載るほ どの知名度があ るそうです。
		野菜のゴマ炒め		ハム	キャベツ しめじ もやし 人参 ほうれん草	油 ごま	
もずくスープ	もずく 豆腐	小松菜 人参 ねぎ 生姜					
果物（バナナ）		バナナ					
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
27	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		キャベツソテー			キャベツ もやし 人参	油	
果物		バナナ					
おやつ		お菓子 麦茶					
29	月 	タラの甘酢あんかけ	ごはん	たら	人参 ねぎ	片栗粉 ごま油 砂糖 油	タラは、大きな 口を開けて他の 生物を捕食する ことから「たら 腹食べる」に由 来していると言 われています。
		大根のそぼろ煮		鶏肉	大根 人参 さやいんげん	油 砂糖	
ほうれん草の味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	ほうれん草 もやし					
果物（オレンジ）		オレンジ					
おやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
30	火	焼きそば	麺	豚肉	キャベツ 人参 ビーマン もやし	中華麺 ごま油	中国では、焼き そばのことを 「チャオミエ ン」といいま す。強い火で炒 める麺という意 味です。
		餃子フライ				餃子フライ 油	
フルーツ和え		みかん パイン もも りんご レーズン					
中華スープ	豆腐 わかめ	しめじ ねぎ					
おやつ		♪パンプディング 牛乳		卵 牛乳		パン 砂糖 バター	
31	水 	ハロウィンピラフ	ごはん		南瓜 ミックスベジタブル 玉葱	米 油	ハロウィン給食 
		野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参	オリーブオイル 砂糖	
パンプキンスープ	鶏肉 ひよこ豆 豆乳	にんにく 玉葱 南瓜 パセリ		油			
果物（りんご）		りんご					
おやつ		♪パンプキンケーキ 野菜ジュース（牛乳）		豆乳（飲：牛乳）	南瓜 飲：野菜ジュース	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	



