



# 令和元年 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	火 😊	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ (バサ)	生姜	片栗粉 油	アジは味が良いからアジと言われています。
		里芋の煮物		人参 にんげん	里芋 砂糖		
おやつ	😊	青菜ともやしの味噌汁	油揚げ 煮干し	もやし 小松菜	味噌		
		果物 (バナナ)		バナナ			
2	水 😊	カレー味の肉じゃが	ごはん	豚肉	人参 玉葱 グリンピース	砂糖 油 じゃが芋	ナゲットとは、「金属の塊」という意味です。
		チキンナゲット (アレルギー対応)		チキンナゲット		油	
おやつ	😊	きのこの味噌汁	味噌 煮干し	しめじ えのき まいたけ 人参			
		果物 (オレンジ)		オレンジ			
3	木	せんべい 麦茶				せんべい	
		チキンのフレーク焼き	ごはん	鶏肉 チーズ		コーンフレーク パン粉 マヨネーズ	フレーク焼きは、鶏の胸肉で作りますが、とてもジューシーに仕上がります。
パリパリサラダ	ベーコン	キャベツ 人参 胡瓜 コーン		春巻きの皮 油 砂糖 オリブ油			
おやつ	😊	大根のコンソメスープ		大根 人参 玉葱 パセリ			
		果物 (りんご)		りんご			
4	金 😊	♪マカロニスナック 牛乳		青のり チーズ		マカロニ 油 片栗粉	
		スパゲティーミートソース	麺	大豆 豚肉	玉葱 にんにく セロリ トマト	スパゲティー 油 砂糖	給食のミートソースには大豆やセロリが入ります。栄養たっぷりのミートソースです。
ひじきサラダ	ひじき 糸かまぼこ	キャベツ 人参		ごま ごま油 砂糖			
おやつ	😊	豆乳チャウダー	豆乳	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 油 小麦粉		
		果物 (バナナ)		バナナ			
5	土	プリン				プリン	
		アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ			
餃子フライ				餃子フライ 油			
おやつ	😊	野菜炒め 果物		キャベツ 人参 もやし バナナ		油	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
7	月 😊	ターメリックライスクリームソースかけ	ターメリックライス	鶏肉 豆乳	玉葱 ミックスベジタブル	小麦粉 油	ターメリックライスとは、インド料理の一つで、ターメリックという黄色いスパイスで味付けをしたご飯のことです。
		南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 フロccoli	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ	😊	大豆スープ	大豆	マッシュルーム 玉葱 人参	じゃが芋		
		果物 (りんご)		りんご			
8	火 😊	♪しゃかしゃかパン 牛乳		ココア (きなこ) 飲：牛乳		パン 砂糖	
		鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 グリンピース	砂糖	ごまの成分の半分以上をしめる脂質には、コレステロール値を下げるリノール酸とオレイン酸が80%も含まれています。
ごま煮浸し		もやし 人参 ほうれん草 小松菜		砂糖 ごま			
おやつ	😊	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ			
		果物 (バナナ)		バナナ			
9	水	カスタードワッフル 牛乳		飲：牛乳		ワッフル (お菓子)	
		魚のコーン揚げ	ごはん	バサ	クリームコーン	小麦粉 油	スイートポテトパンは、さつまいもをマッシュしてスイートポテトの生地を作り、パンにぬってオーブンで焼きます。
彩りサラダ		キャベツ フロccoli コーン いんげん 煮ピーマン 大根		オリーブ油 砂糖			
おやつ	😊	コンソメスープ	ベーコン	大根 人参 玉葱 パセリ			
		果物 (りんご)		りんご			
10	木	♪スイートポテトパン 牛乳		牛乳		パン 砂糖 バター さつま芋 ごま	
		アトムボール	ごはん	豚肉 レバー ひじき 豆乳	玉葱	パン粉 片栗粉 砂糖 油	目の愛護 day
フロccoliとほうれん草のごま和え	鯉節	フロccoli ほうれん草		ごま			
おやつ	😊	人参スープ	ベーコン	玉葱 人参 グリンピース	バター		
		果物 (オレンジ)		オレンジ			
11	金 😊	♪ブルーベリーマフィン 麦茶		卵 ヨーグルト	ブルーベリー	小麦粉 砂糖 バター	
		カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 りんご 生姜	米 油 じゃが芋	カレーの発祥の地はインドですが、ご飯の上からカレーソースをかけるカレーライスは日本の料理だと言われています。
福神漬け	ツナ	福神漬け		ドレッシング			
おやつ	😊	グリーンサラダ		フロccoli カリフラワー 大根 いんげん コーン			
		ミックスゼリー入りフルーツポンチ		みかん パイン もも レーズン	ゼリー		
15	火	ヨーグルト		ヨーグルト			
		オムライス	ごはん	鶏肉 卵	玉葱 人参	米 油	オムライスは明治から大正時代に日本の三大洋食として大ブレイクしました。
さつま芋のサラダ		胡瓜 コーン 人参		さつま芋 ノンエッグマヨネーズ			
おやつ	😊	コーンクリームスープ	生クリーム	玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	コーンクリームスープ素		
		果物 (バナナ)		バナナ			
16	水 😊	カル次郎 麦茶				カルシウムあられ	
		鶏の唐揚げ	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく	片栗粉 油	唐揚げは、北海道は「ザンギ」、愛媛は「センザンキ」など地方によって独特の名前があります。
ひじきの五目煮		ひじき 油揚げ ちくわ		人参	さつま芋		
おやつ	😊	豆腐となめこの味噌汁	豆腐 味噌 煮干し	なめこ ねぎ			
		果物 (バナナ)		バナナ			
おやつ	😊	♪そぼろおにぎり 麦茶		鶏肉 青のり		米 油 砂糖	

☆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。

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	木	白身魚の紅葉焼き 大根と豚肉の煮物 きのこの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	たら チーズ 味噌 豚肉 味噌 煮干し	人参 大根 さやいんげん しめじ えのき まいたけ りんご	マヨネーズ 油 砂糖	紅葉焼きは、すりおろした人参をのせて焼くので、秋の紅葉をイメージしています。
おやつ	♪フルーツサンド 牛乳	生クリーム 飲:牛乳		もも	パン		
18	金 	しよいめし 焼き鯖(バサ) ソーメン ポイルブロッコリー お講汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 油揚げ 昆布 鯖(バサ) 味噌 煮干し	人参 ごぼう ねぎ 生姜 ブロッコリー かぶ 小松菜 人参 バナナ	米 ソーメン 砂糖	今月の郷土料理【滋賀県】
おやつ	オレンジゼリー				ゼリー		
19	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物	ごはん	メンチカツ オムレツ		油	
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		キャベツ 人参 もやし バナナ	油		
21	月	食パン シェパーズパイ コロネーションチキン スコッチブロス 果物(りんご)	パン	牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	玉葱 人参 トマト 玉葱 レーズン ねぎ セロリ 玉葱 人参 りんご	パン バター じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ ジャム 押し麦 オリーブ油	世界の料理「イギリス」
おやつ	♪スコーン 麦茶	牛乳			バター 小麦粉 砂糖 ジャム		
23	水 	鮭の塩麹焼き 根菜の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鮭の塩麹漬け 油揚げ 味噌 煮干し	ごぼう 竹の子 人参 椎茸 グリンピース キャベツ 小松菜 ねぎ りんご	油 砂糖	大学芋は、大正から昭和にかけて、東京の神田近辺で、大学生が好んで食べていたためにこの名前がつけました。
おやつ	♪大学芋 牛乳	飲:牛乳			さつま芋 油 砂糖 ごま		
24	木	チャーハン 焼き餃子 春雨中華サラダ 中華スープ 果物(スライスパイ)	ごはん	卵 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	生姜 にんにく 玉葱 ねぎ ミックスベジタブル 胡瓜 人参 ほうれん草 人参 もやし スライスパイ	ごま ごま油 焼き餃子 春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	チャーハンは白いご飯を様々な具で炒め合わせたもので、代表的な中華料理のひとつです。
おやつ	♪マラーカオ 野菜ジュース(牛乳)	卵 生クリーム (飲:牛乳)		野菜ジュース	小麦粉 砂糖 ごま 油		
25	金 	ハンバーグ ヘルシーサラダ じゃが芋の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	牛肉 豚肉 豆乳 わかめ 味噌 煮干し	玉葱 人参 胡瓜 大根 コーン 小松菜 ねぎ オレンジ	ノンエッグマヨネーズ 油 パン粉 砂糖 じゃが芋	ハンバーグは子ども達に大人気のメニューで、ファミリーレストランなどでは、主力商品として力を入れているようです。
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト					
26	土	コロッケ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物	ごはん	卵焼き		コロッケ 油	
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		キャベツ 人参 もやし バナナ	油		
28	月 	ローストチキン中華風 ほうれん草のごま和え さつま芋の味噌汁 果物(スライスパイ)	ごはん	鶏肉 味噌 煮干し	玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 もやし キャベツ 小松菜 ねぎ パイ	ごま油 ごま ごま 砂糖 さつま芋	年長・年中 Cooking
おやつ	バームクーヘン 牛乳	飲:牛乳			バームクーヘン		
29	火 	豆腐ボール キャベツの和え物 大根と油揚げの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	豆腐 じゃこ 鶏肉 鯉節 ハム 糸かまぼこ 鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	人参 グリンピース キャベツ コーン ブロッコリー 赤ピーマン 大根 小松菜 ねぎ オレンジ	小麦粉 油 油 砂糖	明治時代に芋問屋が、くす芋の使い道を考えて作ったのがいもようかんの始まりです。
おやつ	♪いもようかん 牛乳	寒天 飲:牛乳		レーズン	さつま芋 砂糖		
30	水 	お赤飯 鮭のカラフル味噌焼き かぶのあちゃら漬け 秋味シチュー 果物(柿)	お赤飯	甘納豆 鮭 味噌 豆乳 鶏肉 豆乳	人参 赤ピーマン コーン かぶ 胡瓜 人参 えのき 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 柿	米 もち米 砂糖 油 さつま芋 栗 シチュー素	お誕生会 
おやつ	♪バナナ豆乳かんのあんみつ	バナナ豆乳 寒天 あんこ		もも みかん			
31	木	ハロウィンピラフ 南瓜のグラタン カリブrosサラダ パンブキンスープ 果物(りんご)	ピラフ	豚肉 牛乳 チーズ	南瓜 ミックスベジタブル 南瓜 ほうれん草 玉葱 カリフラワー ブロッコリー 南瓜 玉葱 りんご	米 油 マカロニ パン粉 バター 小麦粉 ドレッシング 油 コーンフレーク	BookdelLunch「ハロウィン」
おやつ	♪米粉のカップケーキ 野菜ジュース(牛乳)	(飲:牛乳)		野菜ジュース	カップケーキ		

 ☆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。)

