



# 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出来上がりやすいです。
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	青のり チーズ	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	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。
		スパゲティーミートソース		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		キャベツ 人参 もやし バナナ		餃子フライ 油			
おやつ	😊	野菜炒め 果物	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		大豆	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		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	ごはん	ココア (きなこ) 飲：牛乳		パン 砂糖	
		鶏そぼろ丼		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。
おやつ	😊	ごま煮浸し	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	もやし 人参 ほうれん草 小松菜	砂糖 ごま		
		豆腐とわかめの味噌汁	なめこ ねぎ				
9	水	果物 (バナナ)		バナナ			
		カスタードワッフル 牛乳	飲：牛乳			ワッフル (お菓子)	
10	木	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		ベーコン	キャベツ フロccoli コーン いんげん 煮びまん 大根	オリーブ油 砂糖	
おやつ	😊	コンソメスープ		大根 人参 玉葱 パセリ			
		果物 (りんご)	りんご				
11	金 😊	♪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				
15	火	♪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	フロccoli カリフラワー 大根 いんげん コーン		ドレッシング			
おやつ	😊	グリーンサラダ		みかん パイン もも レーズン	ゼリー		
		ミックスゼリー入りフルーツポンチ	ヨーグルト				
16	水 😊	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	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。
		鶏の唐揚げ		ひじき 油揚げ ちくわ	人参	さつま芋	
おやつ	😊	ひじきの五目煮	豆腐 味噌 煮干し	なめこ ねぎ			
		豆腐となめこの味噌汁	鶏肉 青のり				
おやつ	😊	果物 (バナナ)		バナナ			
		♪そぼろおにぎり 麦茶				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	ごはん	たら チーズ 味噌	人参	マヨネーズ	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。
		大根と豚肉の煮物		豚肉	大根 さやいんげん	油 砂糖	
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		
		果物(りんご)		りんご			
18	金	♪フルーツサンド 牛乳	ごはん	生クリーム 飲:牛乳	もも	パン	今月の郷土料理【滋賀県】
		しよいめし		鶏肉 油揚げ 昆布	人参 ごぼう	米	
おやつ		焼き鯖(バサ) ソーメン	ごはん	鯖(バサ)	ねぎ 生姜	ソーメン 砂糖	
		ポイルブロッコリー		味噌 煮干し	かぶ 小松菜 人参		
おやつ		お講汁			バナナ		
		果物(バナナ)					
19	土	オレンジゼリー	ごはん			ゼリー	
		メンチカツ		メンチカツ		油	
おやつ		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め 果物			キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
21	月	ヨーグルト	パン	ヨーグルト			世界の料理「イギリス」
		食パン		牛乳 チーズ 豚肉	玉葱 人参 トマト	バター じゃが芋 小麦粉	
おやつ		シェパーズパイ		鶏肉 ヨーグルト	玉葱 レーズン	マヨネーズ ジャム	
		コロネーションチキン		ベーコン	ねぎ セロリ 玉葱 人参	押し麦 オリーブ油	
23	水	スコッチブロス	ごはん		りんご		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。
		果物(りんご)					
おやつ		♪スコーン 麦茶		牛乳		バター 小麦粉 砂糖 ジャム	
		鮭の塩麹焼き		鮭の塩麹漬		油 砂糖	
24	木	根菜の煮物	ごはん	油揚げ 味噌 煮干し	ごぼう 竹の子 人参 椎茸 グリンピース		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。
		キャベツと油揚げの味噌汁		鶏肉 豆腐	ほうれん草 人参 もやし		
おやつ		果物(スライスパイ)		スライスパイ			
		♪マーラーカオ 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	チャーハン	ごはん	卵 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 ねぎ ミックスベジタブル	ごま ごま油	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、主力商品として力を入れているようです。
		焼き餃子		卵	胡瓜 人参	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	
おやつ		春雨中華サラダ		鶏肉 豆腐	ほうれん草 人参 もやし		
		中華スープ		スライスパイ			
26	土	果物(スライスパイ)	ごはん				
		♪マーラーカオ 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	
28	月	ハンバーグ	ごはん	牛肉 豚肉 豆乳	玉葱	ノンエッグマヨネーズ 油 パン粉	年長・年中 Cooking
		ヘルシーサラダ		わかめ	人参 胡瓜 大根 コーン	砂糖	
おやつ		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物(オレンジ)		オレンジ			
29	火	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			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。
		コロッケ		卵焼き		コロッケ 油	
おやつ		厚焼き玉子			キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		野菜炒め 果物		ヨーグルト			
30	水	♪大学芋 牛乳	ごはん	飲:牛乳		さつま芋 油 砂糖 ごま	お誕生会
		豆腐ボール		豆腐 じゃこ 鶏肉 鯉節	人参 グリンピース	小麦粉 油	
おやつ		鮭のカラフル味噌焼き	お赤飯	ハム 糸かまぼこ	キャベツ コーン ブロッコリー 赤ピーマン	油 砂糖	
		かぶのあちら漬		鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	大根 小松菜 ねぎ		
31	木	秋味シチュー		鶏肉 豆乳	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー	油 さつま芋 栗 シチュー素	BookdelLunch「ハロウィン」
		果物(柿)			柿		
おやつ		♪バナナ豆乳かんのあんみつ	おピラフ	バナナ豆乳 寒天 あんこ	もも みかん		
		ハロウィンピラフ		豚肉 牛乳 チーズ	南瓜 ミックスベジタブル	米 油	
おやつ		南瓜のグラタン			南瓜 ほうれん草 玉葱	マカロニ パン粉 バター 小麦粉	
		カリプロサラダ			カリフラワー ブロッコリー	ドレッシング	
おやつ		パンブキンスープ			南瓜 玉葱	油 コーンフレーク	
		果物(りんご)			りんご		
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。)

