



令和3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	金	和風おろしハンバーグ 蒸し野菜サラダ ねぎいりコーンスープ 果物(りんご)	ごはん	豚肉 鶏肉 豆乳	玉葱 大根 ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ コーン りんご	油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグは、ドイツのハンブルグで作られたことからハンバーグと呼ばれるようになったようです。
		おやつ プリン				プリン	
2	土	白身魚フライ アンサンブルエッグ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚フライ アンサンブルエッグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		おやつ ヨーグルト		ヨーグルト			
4	月	ゆかりごはん ぶりの西京焼き ごぼうの和え物 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	ぶり 味噌 ツナ 油揚げ 味噌 煮干し	ゆかり ねぎ 生姜 ごぼう 人参 コーン キャベツ 小松菜 バナナ	ごはん ごま 砂糖 ごま油 ごま	ぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚です。ぶりは、捨てる場所が無い魚だと言われています。
		おやつ せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
5	火	焼き栗コロケ ほうれん草の五目ごま和え 大根と生揚げの味噌汁 果物(柿)	セルフおにぎり	糸寒天 生揚げ 味噌 煮干し	ほうれん草 胡瓜 人参 もやし 大根 人参 ねぎ 柿	焼き栗コロケ 油 ごま 砂糖	Book de lunch「さるかに合戦」
		おやつ ♪クリームサンドパン 牛乳		卵 牛乳		小麦粉 砂糖 パン	
6	水	ドライカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ 豆乳ヨーグルト	玉葱 人参 コーン 玉葱 にんにく レーズン クリンピース いんげん 胡瓜 キャベツ コーン みかん バイロ もも バナナ ナタデココ	米 油 油 砂糖	ドライカレーとは、乾燥している、汁がない状態のカレー風味のご飯のことです。
		おやつ せんべい 麦茶				せんべい	
7	木	高野豆腐とひき肉のつくね 春雨サラダ 大根とわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	高野豆腐 鶏肉 卵 ハム わかめ 味噌 煮干し	人参 椎茸 きくらげ 小松菜 胡瓜 人参 大根 人参 ねぎ りんご	片栗粉 砂糖 春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	「つくね」は、「手でこねて形を作る。」といった意味をもつ言葉、「捏ねる」が語源とされています。
		おやつ ♪あげぼの蒸しパン 牛乳		卵 牛乳	人参	ホットケーキ粉	
8	金	豚肉とピーマンの味噌炒め きゅうりとチーズのサラダ じゃが芋の中華スープ 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 チーズ	玉葱 茄子 人参 ピーマン きゅうり キャベツ カリフラワー いんげん 青梗菜 コーン バナナ	ごま ごま油 砂糖 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 油	ピーマンには、レモンと同じくらいビタミンCが含まれています。
		おやつ ゼリー				ゼリー	
9	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	メンチカツ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		おやつ プリン				プリン	
11	月	唐揚げ 胡瓜とツナの酢の物 納豆汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 ツナ 納豆 味噌 煮干し	にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ もやし 大根 玉葱 バナナ	小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油 砂糖	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。
		おやつ クッキー 麦茶				クッキー	
12	火	豚肉のすき焼き風煮 わかめのナムル 茄子と油揚げの味噌汁 果物(みかん缶)	ごはん	豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 煮干し	白菜 椎茸 えのき ねぎ 白滝 人参 胡瓜 もやし 茄子 玉葱 みかん	砂糖 ごま油 ごま	すき焼きは、肉や他の食材を浅い鉄鍋で焼いたり煮たりして調理する日本の料理です。
		おやつ ♪大学かぼちゃ 牛乳			南瓜	油 砂糖 ごま	
13	水	白身魚の紅葉焼き キャベツの磯和え 南瓜とごぼうの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	たら チーズ 味噌 のり 味噌 煮干し	人参 キャベツ ほうれん草 人参 えのき 南瓜 ごぼう ねぎ りんご	ノンエッグマヨネーズ	「紅葉焼き」とは、魚の上にかけたソースを焼くと紅葉のようにきれいな色になることからきています。
		おやつ ♪きな粉揚げパン 牛乳		きな粉 飲:牛乳		パン 油 砂糖	
14	木	フロフ(混ぜご飯) パリパリサラダ コンソメスープ 果物(ラ・フランス)	ごはん	牛肉 ひよこ豆	人参 玉葱 レーズン にんにく キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 玉葱 人参 カリフラワー ラ・フランス	米 オリーブ油 春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋	世界の料理「ウスベキスタン」
		おやつ ♪チャクチャク 牛乳		卵 牛乳		小麦粉 砂糖 油 砂糖 メールシロップ	



フレンドメニュー(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	
15	金	鶏肉のフリッター	ごはん	鶏肉 卵		小麦粉 片栗粉 油	フリッターは、 天ぷらに似てい ますが、衣が軽 いことが特徴で す。
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
さつま芋の味噌汁	味噌 煮干し	小松菜 ねぎ		さつま芋			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
16	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		しゅうまい				しゅうまい	
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ゼリー				ゼリー	
18	月	鶏肉のマーマレード焼き	ごはん	鶏肉		マーマレード 片栗粉	マーマレードと はジャム類の一 種で、柑橘類の 果実を原料とし、 果皮が入っている のが特徴です。
		人参のシンプルサラダ			人参 胡瓜 ブロッコリー	オリーブ油 砂糖	
わかめと玉葱の味噌汁	わかめ 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 椎茸					
フルーツカクテル		みかん もも りんご					
おやつ		ソフトビスケット 牛乳		ヨーグルト スキムミルク		小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	
19	火	がね	ごはん	豆腐	ごぼう 人参 生姜	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	郷土料理 「鹿児島県」
		キャベツとおくらの和え物			キャベツ おくら コーン ブロッコリー 赤ピーマン	砂糖 油	
かいのこ汁	大豆 生揚げ 昆布 味噌 煮干し	椎茸 茄子 南瓜 人参					
果物(オレンジ)		オレンジ					
おやつ		ふくれ菓子 麦茶				黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
20	水	鮭の照り焼き	ごはん	鮭		砂糖	鮭は、体内で作 ることができな い必須アミノ酸 をバランスよく 含んだ良質のタン パク源です。
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
豚汁	豚肉 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ		ごま油 じゃが芋 里芋			
果物(パイナップル) (バナナ)		パイナップル (バナナ)					
おやつ		バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン	
21	木	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しめじ こんにゃく トマト グリンピース	米 油 じゃが芋 ハヤシルー	ハヤシライスは、 薄切り牛肉とタマ ねぎをドミグラス ソースで煮たもの です。
		カリプロサラダ			カリフラワー ブロッコリー 人参	ドレッシング	
フルーツポンチ		みかん パイナップル もも バナナ ナタデココ レーズン					
飲:牛乳		飲:牛乳					
おやつ		せんべい 牛乳				せんべい	
22	金	スタミナ丼	ごはん	豚肉 なんと	玉葱 人参 ねぎ 生姜 にんにく	米 油 砂糖 片栗粉	スタミナ丼で、 パワーをつけて 運動会を頑張っ てください♪
		酢味噌和え		鶏肉 味噌	キャベツ 人参 もやし 胡瓜	砂糖	
豆腐のすまし汁	豆腐 わかめ 鰹節	ほうれん草					
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
25	月	豆乳クリームシチュー	ごはん	豆乳 鶏肉	人参 玉葱 いんげん	じゃが芋 油 小麦粉	豆乳とは、大豆 を水に浸してす りつぶしたものに 水を加えて煮詰 めた液体のこと です。
		切り干し大根サラダ		じゃこ	切り干し大根 胡瓜 人参	砂糖 ごま	
果物(パイナップル) (バナナ)		パイナップル (バナナ)					
飲:牛乳		牛乳 生クリーム					
おやつ		ビスケットケーキ 牛乳				ビスケット	
26	火	焼き鯖のカレーあんかけ	ごはん	鯖(バサ)	青梗菜 コーン 玉葱	片栗粉 油	鯖は、良質のたん ぱく質と脂質が 豊富で、ビタミン B群がバランス よくたっぷり含 まれています。
		南瓜の煮物		南瓜 人参 いんげん 椎茸			
茄子の味噌汁	油揚げ 味噌 煮干し	茄子 しめじ ねぎ					
果物(りんご)		りんご					
おやつ		スイートポテト 牛乳		飲:牛乳 生クリーム		さつま芋 砂糖 バター	
27	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会 
		かみかみミートローフ		豚肉 牛肉 レバー 大豆	玉葱 キャベツ ごぼう ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	
れんこんのごま炒め	ちくわ	れんこん カリフラワー ブロッコリー		ごま ごま油			
豆腐となめこの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ					
おやつ		お誕生日ケーキ 麦茶				柿 ブルーベリー 米粉deブルーベリートルト	
28	木	白身魚の香り蒸し	ごはん	たら	青梗菜 えのき ねぎ 生姜	ごま油	たらは、エサの 種類も選ばずに 何でもその胃袋 に詰め込んでし まう大食漢で す。
		野菜豆		大豆 昆布	人参 ごぼう	砂糖 ごま油	
里芋の味噌汁	味噌 煮干し	小松菜		里芋			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		にんじんおやき 牛乳		飲:牛乳		人参 コーン 米 もち米 油	
29	金	ハロウィンピラフ	ごはん	南瓜 ミックスベジタブル		米 油	
		ごま入りかぼちゃサラダ		豆乳ヨーグルト	南瓜 人参 ブロッコリー	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま	
ポトフ	ウインナー	玉葱 人参 いんげん キャベツ					
果物(りんご)		りんご					
おやつ		ハロウィン米粉のカップケーキ 牛乳		飲:牛乳		米粉のカップケーキ	
30	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		卵焼き		卵焼き			
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)		バナナ					
おやつ		ビスケット 麦茶					

☆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。