

令和5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	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	ひよこ豆は良質なたんぱく質、イソフラボン、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれている栄養満点な食材です
2	月	カレーライス	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 りんご	油 ジャガイモ カレールー	
		福神漬け		福神漬け			
		ピーンズサラダ		大豆 ひよこ豆 ツナ	いんげん 胡瓜 キャベツ コーン	油 砂糖 片栗粉	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん バイリン もも レーズン ナタデココ りんご	砂糖	
PM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
3	火	ラーメン	麺	わかめ 焼豚	コーン ねぎ	中華麺 ごま油	乾物 ～レーズン～
		スマイルポテト		卵	人参 胡瓜	スマイルポテト 油	
		春雨中華サラダ			みかん バイリン もも レーズン パナナ りんご	春雨 トレッシング 砂糖 ごま油	
		杏仁豆腐		杏仁豆腐			
おやつ	♪安倍川マカロニ 牛乳		飲:牛乳 黄な粉			マカロニ 砂糖 黒蜜	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
4	水	いわしバーグ	ごはん	鰯 豆腐 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 生姜 にんにく	パン粉 油	10月4日  いわしの日
		小松菜の胡麻和え		小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖		
		花麩のすまし汁		鰹節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ	麩	
		果物(オレンジ)		オレンジ			
おやつ	♪ビスケットケーキ 牛乳		牛乳 生クリーム			ビスケット	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
5	木	中華丼	ごはん	豚肉	白米 人参 竹の子 しめじ 玉ねぎ きくらげ	米 油 ごま油 片栗粉	中華丼は、実は日本で生まれた料理で、中国ではほとんど食べられていません
		しゅうまい			キャベツ 人参 ねぎ	しゅうまい	
		キャベツと春雨の中華スープ			パイン	春雨	
		果物(パイン)					
PM	おやつ	♪ちんすこう 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 砂糖 油	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
6	金	鶏肉のから揚げ	ごはん	鶏肉	にんにく 生姜	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉	切り干し大根は乾燥させることで、甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します
		ナポリタン風切り干し大根		ベーコン	切り干し大根 ピーマン	油 砂糖	
		麩と白菜の味噌汁		味噌 煮干し	玉ねぎ 小松菜 白菜	麩	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		餃子フライ			キャベツ 人参 もやし	餃子フライ 油	
		野菜炒め			バナナ	油	
		果物(バナナ)					
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
10	火	鯖のごまだれ焼き	ごはん	鯖			10月10日  目の愛護デー
		にんじんシリシリ		ツナ	人参 白滝 えのき ねぎ	ごま 小麦粉 砂糖	
		ほうれん草と豆腐のすまし汁		わかめ 豆腐 鰹節	ほうれん草 白菜 椎茸	油	
		果物(みかん缶)		みかん缶			
PM	おやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン フルーベリージャム	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
11	水	ドリア	ごはん	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ コーン パセリ	米 バター 油 小麦粉	ドリアはピラフなど米飯の上にベチャメルソースをかけてオーブンで焼いた洋食です。
		スティックサラダ		ごぼう 人参 胡瓜 大根 いんげん	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖		
		トマトと青梗菜のスープ			トマト 青梗菜 えのき	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	♪ふかし芋 牛乳		飲:牛乳		さつま芋	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
12	木	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	鶏肉のたんぱく質は良質で、必須アミノ酸含有は豚肉や牛肉よりも豊富です
		きのこの野菜炒め		ベーコン	しめじ 人参 小松菜	油	
		三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	ねぎ	さつま芋 ジャガイモ 里芋	
		果物(りんご)		りんご			
PM	おやつ	♪洋風おこし 牛乳		飲:牛乳		バター マシュマロ コーンフレーク	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	
13	金	ベストサンドフライ	セルフおにぎり	ベストサンドフライ		油	ベストサンドフライは、ハムにチーズがサンドされているフライです
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
		貝だくさん汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ		
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶					
14	土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		厚焼き玉子		厚焼き玉子			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
16	月	チキンフレーク焼き	ごはん	鶏肉 チーズ			かみかみメニュー
		揚げごぼうサラダ		味噌	大根 ごぼう 人参 もやし	砂糖 油	
		しめじとちくわの味噌汁		ちくわ 味噌 煮干し	しめじ ねぎ 竹の子 ほうれん草		
		果物(りんご)		りんご			
PM	おやつ	♪黒ゴマスティッククッキー 牛乳		牛乳		小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 バター	

日曜日	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	
AMおやつ	17 火	せんべい 牛乳 大豆ミートスパゲティ 系かまぼことひじきのサラダ カクテルゼリー入りフルーツポンチ	麺	牛乳 大豆ミート 大豆 系かまぼこ ひじき	玉ねぎ にんにく セロリ トマト キャベツ 人参 もやし コーン みかん パイン もも レモン汁	せんべい スパゲティ 砂糖 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ゼリー 砂糖	SDGsメニュー
PMおやつ		トきなこおにぎり 麦茶		きなこ		米 砂糖	
AMおやつ	18 水	クッキー 麦茶 白身魚のカラフルマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え もずくの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	カレー チーズ ハム もずく 油揚げ 味噌 煮干し	ミックスベジタブル ほうれん草 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	クッキー ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	乾物 ~ごま~
PMおやつ		トバナナマドレーヌ 牛乳		卵	バナナ	バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
AMおやつ	19 木	ビスケット 麦茶 鮭の焼き漬け のっぺ まいたけの味噌汁 果物(ラ・フランス)	ごはん	鮭 鶏肉 味噌 煮干し	人参 竹の子 れんこん こんにゃく 椎茸 いんげん まいたけ 人参 ほうれん草 ねぎ ラ・フランス	ビスケット 里芋	今月の郷土料理 「新潟県」
PMおやつ		トぼっほ焼き 牛乳		飲:牛乳		黒糖 小麦粉 重曹 砂糖	
AMおやつ	20 金	ビスケット 麦茶 いがぐりコロッケ カリフロパプリカサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	南瓜 栗 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー ハブリカ 玉ねぎ なめこ ねぎ バナナ	ビスケット 砂糖 油	年に一度登場する "いがぐりコロッケ" です。 ソーメンを細かくしてイガに見 立てます
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	23 月	せんべい 麦茶 カレーうどん 揚げ出し豆腐 果物(パイ)	麺	豚肉 豆腐 鯉節	玉ねぎ 人参 しめじ あさつき パイ	せんべい 麵 カレールー 油 じゃが芋 ごま油 片栗粉 砂糖 油	カレーうどんの 発祥は1904年 ごろ、東京都の 蕎麦屋が開発し たメニューだそ うです
PMおやつ		ト鶏そぼろおにぎり 牛乳		鶏肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 クリンビース	米 油 砂糖	
AMおやつ	24 火	ヨーグルト ハバーダ ミックスビーンズサラダ ベーコンとキャベツのスープ 果物(りんご)	ごはん	豚肉 ミックスビーンズ ツナ ベーコン	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト いんげん 胡瓜 赤ビーマン コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 カリフラワー りんご	じゃが芋 油 油 砂糖 片栗粉	世界の料理 「ブラジル」
PMおやつ		トチーズのボンデケージョ 牛乳		牛乳 チーズ		ホットケーキ粉 小麦粉 白玉粉	
AMおやつ	25 水	クラッカー 麦茶 赤飯 カラフル豆しゅうまい パリパリサラダ わかめと春雨のスープ 果物(バナナ)	ごはん	甘納豆 大豆 鶏肉 わかめ	キャベツ いんげん コーン にんじん 生姜 椎茸 玉ねぎ カリフラワー 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 えのき 人参 バナナ	クラッカー 米 もち米 ごま 片栗粉 春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油 春雨	
PMおやつ		トお誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	りんご	お米deりんごタルト カラーシュガー	
AMおやつ	26 木	クッキー 麦茶 きんぴらコッペパン 野菜キッシュ ポトフ 果物(オレンジ)	パン	豚肉 7種の野菜キッシュ ウインナー	ごぼう 人参 ビーマン こんにゃく 玉ねぎ 人参 いんげん オレンジ	クッキー パン ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	きんぴらは、金 太郎(坂田金 時)の息子で、 力持ちの坂田金 平からきている といわれていま す
PMおやつ		ト鮭とコーンのおにぎり 牛乳		飲:牛乳 鮭	コーン	米 ゴマ	
AMおやつ	27 金	せんべい 牛乳 ハヤシライス 揚げ大豆とかぼちゃのサラダ クラッシュゼリー	ごはん	飲:牛乳 大豆	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ トマト クリンビース オレンジジュース 南瓜 人参 ブロッコリー みかん パイン もも レモン汁 レーズン	せんべい 米 油 じゃが芋 ルー 油 片栗粉 砂糖 ゼリー素	ハヤシライスは、 早矢仕有 という医師が栄 養師の高い病院 食として開発し た料理が原型で す
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	28 土	クッキー 麦茶 春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		キャベツ 人参 もやし バナナ	クッキー 春巻き 油 しゅうまい 油	
PMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	30 月	ビスケット 麦茶 鮭のパン粉焼き 大根と豚肉の煮物 茄子と油揚げの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	鮭 チーズ 豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	にんにく パセリ 大根 いんげん 茄子 玉ねぎ オレンジ	パン粉 ごま 油 油 砂糖 油	Book de Lunch 「けんちゃんち にきたサケ」
PMおやつ		トアレルギー対応バナナケーキ 牛乳		飲:牛乳	バナナ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AMおやつ	31 火	クラッカー 麦茶 ハロウィンピラフ フレンチサラダ コーンパンブキンクリームスープ 果物(りんご)	ごはん		ミックスベジタブル 南瓜 ツナ 生クリーム りんご	クラッカー 米 油 砂糖 油 油 コーンスープ素	Halloween 
PMおやつ		トかいじゅうドーナツ 牛乳		卵 スキムミルク		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター ごま	



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。)