

2023年10月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	16 30	さわらの味噌漬け焼き 柿なます 栗ごはん きのこ味噌汁	さわら・みりん・味噌・生姜 だいこん・柿・きゅうり・海水塩・上白糖・米酢 精白米・胚芽米・もち米・栗・海水塩・酒・ごま なめこ・しめじ・えのき・万能ねぎ・きくらげ・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみつき 野菜ゆで	高野豆腐のコロコロ揚げ 高野豆腐・豆乳・素精糖・片栗粉・米油・ きなこ・素精糖 くだもの・牛乳	ポテトフライ じゃがいも・なたね油・海水塩・ 青のり 麦茶	スパゲティナポリタン・ポテトフライ スパゲティ・玉ねぎ・豚ひき・にんじん・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・ パルメザンチーズ・なたね油 スープ・くだもの
火	3 17 31	肉じゃが ほうれんそうとえのきのお浸し ごはん 麩とふのりの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・にんじん・白滝・いんげん・素精糖・酒・醤油・なたね油 ほうれんそう・えのきかつおあし・醤油・削り節 精白米・胚芽米 麩・ふのり・青さのり・万能ねぎ・煮干し・かつおだし・味噌	ひき肉	かぼちゃソフトクッキー かぼちゃ・ホットケーキミックス粉・素精糖・マーガリン・ 全粒粉 くだもの・牛乳	じゃこトースト 食パン・しらす・アレルギーマヨネーズ・ パセリ 麦茶	ポークビーンズ・大根ツナサラダ 豚肉・玉葱・大豆・にんじん・なたね油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・海水塩 だいこん・まぐろ缶・コーン・にんじん・アレルギー用マヨネーズ・海水塩 じゃこトースト・スープ
水	4 18	友禅豆腐 さつまいもとりんごの甘煮 わかめごはん キャベツと玉葱の味噌汁	豆腐・鶏卵・にんじん・椎茸・ずわいがい・グリーンピース・素精糖・醤油・かつおだし・海水塩・なたね油 さつまいも・りんご・素精糖・海水塩 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ キャベツ・玉葱・塩蔵わかめ・にんじん・味噌・煮干し・かつおだし		鮭のきのこのごはん 精白米・胚芽米・甘塩鮭・しめじ・マイタケ・醤油・酒 くだもの・牛乳	ひじきふりかけおにぎり 精白米・胚芽米・ひじき・ごま・醤油・ 素精糖・みりん・削り節 麦茶	魚の香味焼き・ほうれんそうサラダ 魚・長葱・ごま・生姜・酒・醤油 ほうれんそう・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・ 玉葱・なたね油・米酢・醤油・海水塩 ひじきふりかけごはん・スープ
木	5 19	さばの味噌煮 白和え ごはん とろろこんぶのすまし汁	さば・味噌・素精糖・醤油・生姜・酒・かつおだし 豆腐・にんじん・こんにゃく・干し椎茸・ほうれんそう・ごま・上白糖・海水塩・醤油・みりん 精白米・胚芽米 削りこんぶ・長葱・いんじん・青菜・青さのり・醤油・海水塩・かつおだし・昆布だし	別皿とろみつき	肉あんかけうどん 干しうどん・豚ひき・なたね油・人参・長葱・干し椎茸・ 青菜・うずら卵・かつお昆布だし・醤油・海水塩・片栗粉 くだもの・牛乳	ほたておにぎり 精白米・胚芽米・ほたて缶・人参・ 干し椎茸・海水塩・醤油 麦茶	鶏肉のはちみつ焼き・わかめときゅうりの酢の物 鶏肉・醤油・はちみつ・にんにく 塩蔵わかめ・きゅうり・米酢・素精糖・醤油・ 海水塩 ほたてごはん・味噌汁
金	6 20	きのこカレー 豆菜サラダ わかめとえのきのスープ	精白米・胚芽米・豚肉・しめじ・マッシュルーム・玉葱・にんじん・じゃがいも・トマト缶・なたね油・バター・薄力粉・カレー粉・海水塩・醤油 大豆・にんじん・まぐろ缶・きゅうり・ごま・米酢・素精糖・醤油・ごま油・海水塩 塩蔵わかめ・えのき・長葱・青菜・海水塩・醤油・ごま・ゴマ油・かつおだし・昆布だし	ひき肉 大豆半分に切る	クリームチーズラスク 食パン(卵なし)・クリームチーズ・パセリ くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 麦茶	魚のパーベキューソース・昆布ドレッシング煮 魚・海水塩・薄力粉・なたね油・りんご・米酢・酒・みりん・醤油 刻み昆布・にんじん・いんげん・コーン・ごま油・醤油・米酢・素精糖 ごはん・味噌汁
土	7 21	味噌煮込みうどん 煮豆 みかん	干しうどん・鶏ひき・生揚げ・キャベツ・長葱・にんじん・椎茸・青菜・酒・味噌・かつおだし・昆布だし いんげん豆・素精糖・塩 みかん	皮をむき半分に切る	パン・小魚 プレーンボール・黒糖パン(卵・乳なし)／食パン(卵なし) ジャム 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳		
月	2 23	鮭の蒸しやき かぶときゅうりの漬物 2日ごまごはん 23日ゆかりごはん だいこん汁	生鮭・醤油・みりん・玉葱・しめじ・バター・海水塩 かぶ・かぶの葉・きゅうり・刻み昆布・海水塩 2日精白米・胚芽米・ごま・海水塩 23日精白米・胚芽米・ゆかり だいこん・油揚げ・にんじん・長葱・青菜・海水塩・醤油・片栗粉・かつおだし・昆布だし	別皿とろみつき 野菜ゆで	マカロニきなこ マカロニ・きなこ・素精糖・海水塩 くだもの・牛乳	生姜ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・生姜・油揚げ・人参・ 海苔・酒・海水塩・醤油 麦茶	鶏肉のみそ焼き・かぼちゃ煮 鶏肉・味噌・醤油・酒・素精糖・なたね油 かぼちゃ・素精糖・醤油・みりん しょうがごはんおにぎり・味噌汁
火	10 24	鶏肉のケチャップ炒め はすの金平 ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏むね肉・海水塩・素精糖・酒・薄力粉・なたね油・ケチャップ・ウスターソース れんこん・なたね油・素精糖・醤油・じゃが芋(乳児) 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみつき	ポテトグラタン じゃがいも・牛乳・マヨネーズ・パルメザンチーズ・ 海水塩・まぐろ缶(乳児)・ウィンナー(幼児) くだもの・牛乳	昆布おにぎり 精白米・胚芽米・刻み昆布・にんじん・ 油揚げ・醤油・素精糖・なたね油 麦茶	魚の南部焼き・きゅうりの梅肉和え 魚・醤油・みりん・ごま・味噌 きゅうり・海水塩・梅びしお 昆布ごはん・スープ
水	11 25	豆腐ハンバーグ きのこサラダ ごはん じゃがいもの味噌汁	豆腐・鶏ひき・玉葱・ひじき・にんじん・パン粉・鶏卵・海水塩・なたね油・醤油・素精糖・片栗粉・かつおだし えのき・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・なたね油・米酢・醤油・素精糖・海水塩 精白米・胚芽米 じゃがいも・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	きのこ刻み	夕焼けごはん 精白米・胚芽米・刻み昆布・人参・ 油揚げ・醤油・かつおだし・昆布だし くだもの・牛乳	ブルーベリーパン 食パン(卵なし)／プレーンボール(卵乳なし) ブルーベリージャム 麦茶	魚のコーンマヨネーズ焼き・小松菜のソテー 魚・アレルギー用マヨネーズ・コーン・パルメザンチーズ 小松菜・にんじん・なたね油・海水塩 パン・スープ
木	12 26	酢豚 ブロッコリーとにんじんのお浸し ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁	玉葱・にんじん・ピーマン・干し椎茸・たけのこ・パイン缶・米酢・素精糖・ケチャップ・醤油・片栗粉・かつおだし ブロッコリー・人参・かつおだし・醤油・削り節 豚肉・酒・醤油(うさぎ・幼児)／豚ひき・玉葱・パン粉・片栗粉(ひよこりす) 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・塩蔵わかめ・豆乳・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子・酢なし	ココアラスク 食パン(卵なし)・ココア・素精糖・マーガリン くだもの・牛乳	菜飯じゃこおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・青菜・ 海水塩・ごま・海苔 麦茶	豆腐のあんかけ・ひじきの酢の物 豆腐・醤油・なたね油・片栗粉・薄力粉・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・ 素精糖・醤油・酒 ひじき・きゅうり・にんじん・米酢・醤油・ごま・かつおだし 菜飯じゃこおにぎり・すまし汁
金	13 27	ツナ麻婆丼 ほうれんそうともやしの中華和え ニラ玉中華スープ	精白米・胚芽米・まぐろ缶・長葱・ごま油・醤油・味噌・素精糖・片栗粉 もやし・ほうれんそう・にんじん・ごま油・醤油・素精糖 ニラ・玉ねぎ・鶏卵・ごま油・海水塩・鶏ガラスープ・醤油・ごま・かつおだし		マーマレード蒸しパン 薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・ ヨーグルト・マーマレード くだもの・牛乳	さつまいもコーンカップ さつまいも・りんご・素精糖・バター・ コーンカップ(卵なし) 麦茶	田舎うどん・さつまいも茶巾 干しうどん・豚ひき・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌・かつおだし くだもの
土	14 28	けんちんうどん かぼちゃサラダ ゼリー	干しうどん・豚ひき・大根・にんじん・ごぼう・里芋・長葱・青菜・ごま油・味噌・かつおだし かぼちゃ・りんご・にんじん・きゅうり・マヨネーズ・オリーブ油・海水塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー	野菜ゆでる	ラスク・チーズ 食パン(卵なし)／プレーンボール(卵乳なし) マーガリン・素精糖 ーロチーズ くだもの・牛乳	<今月のお知らせ> 今年は残暑が厳しいですね。朝晩はだいがすごしやすくなりました。咀嚼力が ついてきたので、りすぐみさんは野菜など固さをうさぎと一緒に。うさぎ ぐみさんは今月からごはんの固さ・肉の種類が幼児クラスさんと同じになり ます。	

* 幼児)エネルギー522kcal たんぱく質22.1g 脂質16.9g * 乳児)エネルギー410kcal たんぱく質17.4g 脂質13.1g

* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時のおやつの牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。