

2020年 10月予定献立表

緑丘保育園

曜 日	昼 食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月 12 26	きのこカレー 豆菜サラダ にら卵スープ	精白米・胚芽米・豚肉・マッシュルーム・しめじ・玉葱・人参・じゃが芋・なたね油・にんにく・生姜・バター・薄力粉・カレー粉・トマト缶・塩・醤油 大豆・小松菜・にんじん・まぐろ缶・きゅうり・ごま・米酢・素精糖・醤油・ごま油 ニラ・玉葱・えのき・卵・塩・醤油・かつおだし	ひき肉 大豆刻み	トライアングル 食パン・クリームチーズ・バター・上白糖・卵・薄力粉 くだもの・牛乳	夕焼けおにぎり(1日も) 精白米・胚芽米・にんじん・刻み昆布・油揚げ・醤油 麦茶	1・12・26日)魚の照り焼き・さつまいもの金平 魚・醤油・酒・みりん さつまいも・にんじん・いんげん・素精糖・みりん・醤油・油 夕焼けごはん・味噌汁
火 13 27	さばの味噌煮 しろあえ ごはん とろろ昆布のすまし汁	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・青菜・ごま・上白糖・塩・醤油・みりん 精白米・胚芽米 削り昆布・長葱・にんじん・青菜・あおさのり・醤油・かつおだし・塩	とろみつき	肉あんかけうどん 干しうどん・塩・醤油・かつおだし豚ひき・にんじん・長葱・干し椎茸・油・醤油・片栗粉・うずら卵・青菜 くだもの・牛乳	チーズラスク 食パン・マーガリン・パルメザンチーズ 麦茶	生揚げの野菜あんかけ・キャベツのゆかり和え 生揚げ・にんじん・玉葱・たけのこ・ピーマン・ハム・生姜・醤油・片栗粉 キャベツ・きゅうり・にんじん・塩・ゆかり ごはん・味噌汁
水 14 28	鶏肉と白いんげん豆のクリーム煮 だいこんサラダ レーズンパン わかめスープ	乳児)鶏ひき・玉葱・片栗粉・塩 幼児)鶏肉 白いんげん豆・玉葱・人参・ブロッコリー・油・塩・薄力粉・バター・牛乳・豆乳 だいこん・にんじん・コーン・小松菜・ごま油・素精糖・米酢・醤油 レーズンパン(たまご入り) 塩蔵わかめ・長葱・青菜・ごま・塩・醤油・かつおだし	豆刻み 野菜ゆで 食パンスティック付き わかめ刻み	鮭おにぎり 精白米・胚芽米・甘塩鮭・ごま・海苔 くだもの・牛乳	いもけんぴ さつまいも・メープルシロップ・なたね油 麦茶	田舎うどん・いもけんぴ 干しうどん・豚ひき・長葱・シイタケ・青菜・味噌 くだもの
木 15 29	肉じゃが 小松菜とぜんまいのナムル ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	豚肉(幼児)・豚ひき(乳児)・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 小松菜・ぜんまい・素精糖・醤油・もやし・長葱・ごま・醤油・米酢・ごま油 精白米・胚芽米 キャベツ・玉葱・にんじん・塩蔵わかめ・味噌・煮干し	刻み	1)月見団子・くだもの・牛乳 上新粉・白玉粉・小豆・素精糖・塩・醤油・片栗粉・かつおだし 15・29)高野豆腐コロコロ揚・果物・牛乳 高野豆腐・豆乳・素精糖・片栗粉・油・きな粉・素精糖	1)おにぎり15・29)あんぱん 1日は12日と同じです。 15・29日は、あんぱん(卵なし)・あん少なめ) 麦茶	15・29日)魚のトマト煮・いんげんとベーコンソテー 魚・薄力粉・玉葱・トマト缶・ケチャップ・パセリ・油・塩 いんげん・ベーコン・ごま油・塩 パン(たまごなし) パン・スープ
金 2 16 30	豆腐ハンバーグ きのこサラダ・にんじんグラッセ 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・卵・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・塩 精白米・胚芽米 じゃがいも・青菜・塩蔵わかめ・玉葱・味噌・煮干し		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(無糖)・素精糖・マーガリン・全粒粉 くだもの・牛乳	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・醤油・みりん・海苔 麦茶	豚肉の生姜焼き・ひじきの煮物 豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・なたね油 ひじき・干し椎茸・にんじん・油揚げ・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・酒・みりん 和風ツナおにぎり・スープ
土 3 17 31	きつねうどん コロコロサラダ ゼリー	干しうどん・にんじん・玉葱・干し椎茸・かつおだし・醤油・みりん・塩・油揚げ・醤油・素精糖・水 じゃがいも・にんじん・きゅうり・コーン・ハム・塩・米酢・なたね油 100%ジュース・水・素精糖・アガー		ラスク・チーズ ソフトフランス生地/バターロール生地・マーガリン・砂糖 一口チーズ くだもの・牛乳		
月 5 19	かつおの味噌漬け焼き 柿なます 栗ごはん きのこの味噌汁	かつお・味噌・酒・みりん 柿・大根・きゅうり・塩・上白糖・米酢 精白米・胚芽米・栗・塩・ごま・酒 なめこ・しめじ・えのき・万能ねぎ・きくらげ・煮干し・味噌	とろみつき 野菜ゆで・酢なし	にんじんケーキ 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・にんじん・卵・素精糖・マーガリン・牛乳・豆乳・ヨーグルト くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・塩・海苔 かつおだし 麦茶	鶏肉の照り焼き・キャベツの塩昆布和え 鶏肉・醤油・みりん・酒 キャベツ・にんじん・塩昆布 おかかおにぎり・スープ
火 6 20	友禅豆腐 さつまいもとりんごの甘煮 わかめごはん 吉野汁	豆腐・卵・にんじん・シイタケ・かに缶・グリーンピース・素精糖・醤油・かつおだし・塩・なたね油 さつまいも・りんご・素精糖・塩 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 鶏ささみ・玉葱・にんじん・ごぼう・青菜・塩蔵わかめ・醤油・塩・片栗粉	わかめ・ささみ刻み	こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・刻み昆布・醤油・みりん・素精糖・酒・ごま くだもの・牛乳	和風ラスク 食パン・マーガリン・ごま・青のり 麦茶	魚のかりんとう・にんじんといんげんのごま和え 魚・片栗粉・油・素精糖・醤油・ごま にんじん・いんげん・ごま・醤油・素精糖・かつおだし ごはん・味噌汁
水 7 21	炒りどり きゅうりの磯和え ごはん 豆乳高野味噌汁	乳児)鶏ひき・玉葱・片栗粉 幼児)鶏肉 里芋・ごぼう・れんこん・にんじん・こんにゃく・干し椎茸・いんげん・なたね油・素精糖・みりん・醤油 きゅうり・青のり・塩 精白米・胚芽米 高野豆腐・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・豆乳・煮干し	きゅうりゆで わかめ刻み	マカロニグラタン マカロニ・鶏ひき・玉葱・にんじん・マッシュルーム・パセリ・油・薄力粉・バター・牛乳・豆乳・塩・パルメザンチーズ・パン粉 くだもの・牛乳	ポテトフライ じゃがいも・なたね油・青のり・塩 麦茶	中華風うどん・ポテトフライ 干しうどん・かつおだし・豚ひき・長葱・塩・醤油・海苔・にんじん・キャベツ くだもの
木 8 22	鮭の蒸し焼き かぶときゅうりの漬物 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・塩 かぶ・かぶ菜・きゅうり・刻み昆布・塩 精白米・胚芽米・ゆかり だいこん・油揚げ・にんじん・長葱・青菜・塩・片栗粉・かつおだし	とろみつき 野菜ゆで	大学芋 さつまいも・油・素精糖・醤油・ごま くだもの・牛乳	ジャムサンド 食パン(卵なし)・ジャム 麦茶	豆腐ツナハンバーグ・小松菜とコーンのソテー 豆腐・まぐろ缶・にんじん・玉葱・シイタケ・万能ねぎ・パン粉・醤油・なたね油 小松菜・コーン・バター・塩 パン(卵なし) パン・クリームスープ
金 9 23	炊きおこわ レバーかりんとう 生揚げの切り昆布煮 小松菜の味噌汁	精白米・胚芽米・もち米・鶏肉・ごぼう・にんじん・しめじ・いんげん・油揚げ・酒・醤油・塩 レバー・片栗粉・油・醤油・素精糖・ごま・水 生揚げ・にんじん・刻み昆布・みりん・醤油・かつおだし 小松菜・玉葱・えのき・味噌・煮干し	鶏レバー	ココアラスク 食パン・マーガリン・ココア・素精糖 くだもの・牛乳	梅ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・梅・ごま 麦茶	魚の生姜焼き・カレーポテト煮 魚・生姜・醤油・みりん じゃが芋・玉葱・にんじん・豚ひき・いんげん・塩・カレー粉・素精糖・醤油・みりん・なたね油 梅ごはん・すまし汁
土 10 24	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・シイタケ・青菜・酒・味噌 いんげん豆・素精糖・塩 みかん		パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 毎年9月には骨付きの魚を食べる経験を…ということで秋の味覚のサンマを献立にいれるのですが、今年は高すぎる…!!ということで断念。同じく秋が旬のかつおにしました。来月には価格が落ち着くといいいのですが。	

* 幼児)エネルギー566kcal たんぱく質22.3g 脂質17.3g * 乳児)エネルギー448kcal たんぱく質18.0g 脂質13.7g
* 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。