

献 立 表

2019年10月

はすねだこども園

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ	行事 持ち物等	短時部 給食提供 有無
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 火	●カレイの南蛮漬け ⑦魚(豚肉の南蛮漬け) ●添え野菜+マヨネーズ ⑦卵(青じそ味) わかめスープ ●ゴールドキウイ ⑦キウイ(ゼリー)	油、片栗粉、米、砂糖、 ●マヨネーズ	●かれい	ブロッコリー、ピーマン、 にんじん、たまねぎ、 ●ゴールドキウイフルーツ、 カットわかめ、えのきたけ	中華粒、酢、食塩、しよ うゆ、こしょう	●牛乳 ふ菓子	●牛乳 源氏パイ		有
02 水	☆五目炒め煮 ⑦卵 白菜のおかか和え みそ汁	油、片栗粉、米、板こんに やく、砂糖	油揚げ、淡色みそ、鶏も も肉、かつお節、 ☆うずら卵	はくさい、ねぎ、にんじ ん、なめこ、たけのこ、い んげん	酢、煮干しだし汁・かつ おだし汁、しょうゆ	●牛乳 りんご	お茶 ★お好み焼き	フォーク	無
03 木	ポトフ ブロッコリーサラダ 味付けのり 梨	油、米、砂糖、じゃがいも	ウインナー	ブロッコリー、にんじん、 なし、たまねぎ、コーン 缶、キャベツ、味付けのり	酢、食塩、しょうゆ、コン ソメ、こしょう	●牛乳 鉄塩せん	●牛乳 ●★ごまのボロボロクッキー ⑦卵・乳		有
04 金	●赤魚の照焼き ⑦魚(鶏肉の照り焼き) 白菜の塩こぶ和え みそ汁	米、砂糖、さつまいも	油揚げ、淡色みそ、ご ま、 ●あかうお	塩こんぶ、はくさい、ね ぎ、にんじん、たまねぎ、 しょうが、きゅうり	酒、煮干しだし汁・かつ おだし汁、みりん、しよ うゆ	●牛乳 キヌアかりんどう	●牛乳 ●ハーベスト ⑦乳・ナッツ類		有
05 土	運動会(雨天時:弁当・水筒持参) ⑦弁当・水筒・おやつ持参					せんべい等 ⑦持参おやつ	クッキー等 ⑦持参おやつ		無
07 月	☆ハンバーグ ⑦卵・乳 粉ふきいも 野菜スープ	米、パン粉、じゃがいも	☆卵、合挽きミンチ、 ☆牛乳、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、あおのり	食塩、コンソメ、こしよ う、ケチャップ	●牛乳 さかなの学校	●牛乳 ぼたぼた焼き		5.6日が 運動会の場合は 振替休日 無
08 火	肉じゃが みそ汁 納豆	油、米、砂糖、じゃがいも	油揚げ、納豆、淡色み そ、牛肉	ねぎ、にんじん、たまね ぎ、グリーンピース、キャベ ツ	酒、煮干しだし汁・かつ おだし汁、しょうゆ	●牛乳 しょうゆおかき	●牛乳 ●エントリー ⑦乳		有
09 水	●チーズオムレツ ⑦卵・乳(洋風煮物) フレンチサラダ スープ	油、米、じゃがいも、砂糖	●卵、ベーコン、 ●チーズ	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、きゅ うり、キャベツ	酢、食塩、コンソメ、こ しょう	●牛乳 バナナ	●牛乳 ●おにぎりせんべい ⑦卵		無
10 木	マーボー豆腐 ☆中華風サラダ ⑦卵・乳 りんご	油、片栗粉、米、砂糖、ご ま油	木綿豆腐、味噌、豚ひき 肉、 ☆ハム	りんご、もやし、ねぎ、に んにく、にんじん、しよ うが、きゅうり、キャベツ	中華粒、酢、食塩、しよ うゆ	●牛乳 ポップコーン	●牛乳 ●★みそカステラ ⑦卵		有
11 金	●鯖のみそ煮 ⑦魚(豆腐ハンバーグ) かぶの梅和え すまし汁 パイナップル	米、砂糖、おつゆ麩	淡色みそ、 ●さば	梅肉、青じそドレッシン グ、パイナップル、ねぎ、 にんじん、しょうが、しめ じ、きゅうり、かぶ	酒、みりん、しょうゆ、か つお・昆布だし汁	●牛乳 赤ちゃんせんべい	野菜ジュース ●野菜かりんどう ⑦乳	5歳児 遠足	3.4歳児 有 5歳児 弁当持参
12 土	パン 牛乳 ⑦弁当・水筒・おやつ持参	パン	牛乳			水筒持参 せんべい等 ⑦持参おやつ	水筒持参 タルト等 ⑦持参おやつ		無
15 火	☆豆腐のミートソースグラタン ⑦乳 ☆ツナサラダ ⑦魚 レタススープ	油、米、砂糖、パン粉	木綿豆腐、合挽きミン チ、ベーコン、 ☆ツナ油漬缶、 ☆チーズ	レタス、マッシュルーム、 にんじん、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ	中華粒、酢、食塩、こ しょう、ケチャップ	お茶 ●ヨーグルト ⑦乳	●牛乳 ●★ホットケーキ ⑦卵・乳	フォーク	有
16 水	☆かき揚げ ⑦魚 ほうれん草のごま和え ☆すまし汁 ⑦卵・魚	油、米、砂糖、てんぷら 粉、さつまいも	☆ちくわ、ごま、 ☆かまぼこ	みつば、にんじん、たま ねぎ、だいこん、ほうれん 草	食塩、しょうゆ、かつ お・昆布だし汁	●牛乳 玄米ほんぼー	お茶 ★おにぎり		無
17 木	●ビーフカレー ⑦乳(焼肉) ☆ハムサラダ ⑦卵・乳 ●ヨーグルト ⑦乳(ゼリー)	油、米、砂糖、じゃがいも	牛肉、 ●ヨーグルト、 ☆ハム	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ	酢、食塩、こしょう、 ●カレールウ	●牛乳 紫いもチップ	●牛乳 アスバラガスビスケット		有
18 金	豚肉のしょうが焼き ゆかり和え 小松菜のみそ汁 オレンジ	油、米、砂糖	豚肉、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、しよ うが、こまつな、キャベ ツ、オレンジ、ゆかり、ね ぎ	煮干しだし汁・かつお だし汁、みりん、しよ うゆ	●牛乳 玄米ほんせん	●牛乳 ●カルシウムせん ⑦魚	1歳児 遠足 5歳児 遠足	3・4歳児 有 5歳児 弁当持参
19 土	パン 牛乳 ⑦弁当・水筒・おやつ持参	パン	牛乳			水筒持参 せんべい等 ⑦持参おやつ	水筒持参 クッキー等 ⑦持参おやつ		無
21 月	高野豆腐の含め煮 いんげんのごま和え すまし汁	米、板こんにやく、砂糖	高野豆腐、鶏もも肉、ご ま	干しいたけ、れんこん、 いんげん、ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、しいたけ、 えのきたけ	食塩、しょうゆ、かつ お・昆布だし汁	●牛乳 黄桃缶	●牛乳 ●★マヨコーントースト ⑦卵・乳		有
23 水	鶏のじゅんじゅん ☆赤こんにやくのきんぴら ⑦魚 春菊のみそ汁	油、米、赤こんにやく、砂 糖	油揚げ、木綿豆腐、淡色 みそ、鶏もも肉 ☆ちくわ	白ねぎ、はくさい、にんじ ん、しゅんぎく、しいた け、ごぼう、グリーンピース、 玉ねぎ	酒、煮干しだし汁・かつ おだし汁、しょうゆ	●牛乳 きな粉ウエハース	●牛乳 ●シスコーンBIG ⑦乳	スプーン	無
24 木	チリコンカン ●かみかみサラダ ⑦卵・ナッツ類・甲殻類(青じそ味) ビーフンスープ	油、米、 ●マヨネーズ、ビーフン	合挽きミンチ、ベーコン、 だいたい水煮缶詰、 ●するめ、 ●スライスアーモンド	レモン果汁、ピーマン、 パセリ、にんじん、トマト ジュース、チンゲンサイ、 たまねぎ、きゅうり	中華粒、食塩、しよ うゆ、コンソメ、こしょう、 ケチャップ	●牛乳 ふわふわチップ	●牛乳 ●マリー ⑦乳	2歳児 遠足 3歳児 遠足 給食試食会	3歳児 弁当持参 4・5歳児 有
25 金	●鮭のピザ風焼き ⑦乳・魚(鶏のソテー) ほうれん草ソテー オニオンスープ	油、米	ベーコン、●チーズ、 ●さけ	ほうれんそう、ピーマン、 パセリ、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、えのきたけ	食塩、しょうゆ、コンソ メ、こしょう、ケチャップ	●牛乳 野菜スティック	お茶 ★大豆のおやき	4歳児 遠足	3・5歳児 有 4歳児 弁当持参
26 土	パン 牛乳 ⑦弁当・水筒・おやつ持参	パン	牛乳			水筒持参 せんべい等 ⑦持参おやつ	水筒持参 クッキー等 ⑦持参おやつ		無
28 月	●パン ⑦乳(アレルギーなしパン) 焼きそば 鶏肉のからあげ フライドポテト ●添え野菜+マヨネーズ ⑦卵(ごま和え) コーンスープ ミニデザート(すりおろしりんご)	油、片栗粉、 ●食パン、焼きそばめん、 ●マヨネーズ、フライドポテ ト	鶏もも肉、ウインナー	ブロッコリー、パセリ、に んにく、にんじん、たまね ぎ、しょうが、コーン缶、ク リームコーン缶、キャベ ツ、あおのり	食塩、焼きそばソー ス、しょうゆ、コンソメ、 こしょう	●牛乳 味付いりこ	●牛乳 ●かっぱえびせんミニ ⑦甲殻類	バイキング	有
29 火	おこわ ●天ぷら ⑦甲殻類(鶏天) ゆかり和え 豆乳みそ汁	油、米、てんぷら粉、もち 米	油揚げ、淡色みそ、くり、 豆乳 ●えび	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、しめじ、しいた け、キャベツ、かぼちゃ、 ゆかり	食塩、酒、煮干しだし 汁・かつおだし汁、しよ うゆ	●牛乳 ひじきあられ	●牛乳 ●北海道バターと餡の パンケーキ ⑦卵・乳	誕生会	有
30 水	大根とがんもの含め煮 小松菜とえのきの和え物 みそ汁 柿	米	淡色みそ、絹ごし豆腐、 鶏もも肉、がんもどき	にんじん、たまねぎ、だ いこん、こまつな、カット わかめ、かき、えのきたけ	煮干しだし汁・かつお だし汁、みりん、しよ うゆ	●牛乳 はとむぎおこし	●牛乳 ●★レモンヨーグルトドーナツ ⑦卵・乳		無
31 木	菜っ葉ご飯 ●鯖の塩焼き ⑦魚(鶏肉の塩焼き) 白和え みそ汁	米、糸こんにやく、砂糖、 おつゆ麩	淡色みそ、しぼり豆腐、 ごま ●さば	干しいたけ、ほうれんそ う、ねぎ、にんじん、たま ねぎ	食塩、酒、煮干しだし 汁・かつおだし汁、しよ うゆ	●牛乳 小魚スナック	●牛乳 ●クッキー等 ⑦アレルギー対応おやつ		有