

献 立 表

2021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 金	●鯖の塩焼き ⑦魚(鶏の塩焼き) ☆五目豆 ⑦魚 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	油、米、板こんにゃく、砂糖	油揚げ、味噌、☆ちくわ、だいず水 煮缶詰、 ●さば	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、オレンジ、いんげん	食塩、酒、煮干しだし汁・かつおだし汁、みりん、しょうゆ	●牛乳 きな粉ウエハース	●牛乳 こつぶっこ		有
02 土	運動会(雨天時:弁当・水筒持参) ⑦弁当・水筒・おやつ持参					ゼリー等 水筒 ⑦持参おやつ	あられ等 水筒 ⑦持参おやつ		無
04 月	●ミンチカレー ⑦乳(煮物) ●サラダ ⑦卵・乳(青じそ味) ミニデザート<ピーチ>	米、じゃがいも、油	合いびきミンチ	にんじん、たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー	食塩、こしょう、 ●カレールー ●シーザードレッシング	●牛乳 ねじりん棒	お茶 まがりせんべい		運動会が 2・3日の場合は 振替休日 無
05 火	大根と鶏肉の炒り煮 白菜のおかか和え キャベツのみそ汁	油、米、砂糖	油揚げ、味噌、鶏もも肉、かつお節	水菜、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、キャベツ	煮干しだし汁・かつおだし汁、しょうゆ	●牛乳 野菜スティック	●牛乳 ★●甘食 ⑦卵・乳		有
06 水	●ピザ風卵焼き ⑦卵・乳(鶏のケチャップ炒め) ●かみかみサラダ ⑦卵・ナッツ類(青じそ味) オニオンスープ	油、米、 ●マヨネーズ	●卵、ベーコン、 ●チーズ、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、たまねぎ、きゅうり	食塩、昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、こしょう、ケチャップ	●牛乳 ごま入り味付けいりこ	お茶 ★マカロニあべかわ	フォーク	有
07 木	●鯖のしょうが煮 ⑦魚(鶏肉の生姜煮) 小松菜ともやしの和え物 豆腐のみそ汁	米、砂糖	油揚げ、味噌、絹ごし豆腐、 ●さば	もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、こまつな、カットわかめ	酢、酒、煮干しだし汁・かつおだし汁、みりん、しょうゆ	●牛乳 ひじきあられ	●ヤクルト ⑦乳 ポテコ		有
08 金	鶏肉の照焼き ☆れんこんサラダ ⑦卵・魚 豆乳みそ汁	米、砂糖	味噌、豆乳、鶏肉、 ☆ツナ缶、ごま	れんこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、かぼちゃ	酢、酒、煮干しだし汁・かつおだし汁、みりん、しょうゆ、☆ごまドレッシング	●牛乳 小魚スナック	●牛乳 ●練乳いちごパン ⑦卵・乳		有
09 土	全園児弁当・水筒持参 ⑦弁当・水筒・おやつ持参					せんべい等 水筒 ⑦持参おやつ	クッキー等 水筒 ⑦持参おやつ		無
11 月	牛肉の香味炒め 白菜の塩ごぼ和え 小松菜のみそ汁	油、米、砂糖	油揚げ、味噌、牛肉、ごま	水菜、塩こんぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ	煮干しだし汁・かつおだし汁、しょうゆ	●牛乳 玄米ぼんぼー	お茶 ★おこのみ焼き	フォーク	有
12 火	☆五目炒め煮 ⑦卵 和風サラダ みそ汁	油、片栗粉、米、板こんにゃく、砂糖	油揚げ、味噌、鶏肉、 ☆うずら卵	もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、しめじ、キャベツ、カットわかめ、いんげん	酢、煮干しだし汁・かつおだし汁、しょうゆ	●牛乳 ソフトせんべい塩味	●牛乳 ●白い風船 ⑦乳	5歳児 遠足	3・4歳児 有 5歳児 弁当持参
13 水	●鮭のかりんとうがらめ ⑦魚・ナッツ類(鶏のかりんとうがらめ) ☆添え野菜+マヨネーズ ⑦卵 かぼちゃのみそ汁 柿	油、片栗粉、米、砂糖、 ☆マヨネーズ	味噌、●さけ、 ●アーモンド	ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが、かぼちゃ、かき	食塩、酒、煮干しだし汁・かつおだし汁、みりん、しょうゆ	●牛乳 セサミラスク	●ヤクルト ⑦乳 ●雪の宿 ⑦乳		無
14 木	●タンドリーチキン ⑦乳(鶏の塩焼き) ☆ハムサラダ ⑦卵・乳 レタススープ	油、米、砂糖	鶏肉、●ヨーグルト、 ベーコン、 ☆ハム	レモン果汁、レタス、にんじん、たまねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ	酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう、ケチャップ、カレー粉	●牛乳 元氣ミレービスケット	●牛乳 ●★アメリカンドッグ ⑦卵		有
15 金	厚揚げの味噌煮 小松菜のおかか和え ☆かまぼこのすまし汁 ⑦卵・魚	油、米、砂糖、さといも	赤みそ、厚揚げ、牛肉、 ☆かまぼこ、かつお節	みつば、にんじん、だいこん、こまつな、いんげん	食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●牛乳 おこめせん	●牛乳 ハッピーターン		有
16 土	パン 牛乳 ※全園児水筒持参 ⑦弁当・水筒・おやつ持参					ラスク等 水筒 ⑦持参おやつ	せんべい等 水筒 ⑦持参おやつ		無
18 月	●赤魚の照焼き ⑦魚(鶏の照り焼き) ☆れんこんきんぴら ⑦魚 白菜のみそ汁	油、米、砂糖	油揚げ、味噌、 ☆ちくわ、ごま、 ●あかうお	れんこん、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが	酒、煮干しだし汁・かつおだし汁、みりん、しょうゆ	●牛乳 ●せんべい等 ⑦対応おやつ	きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん草) ●★アイスボックス クッキー ⑦卵・乳・ナッツ類		有
19 火	じゃがいものそぼろ煮 ●小女子の佃煮 ⑦魚(味付けのり) なめこのみそ汁 フルーツミックス缶	油、片栗粉、米、砂糖、 じゃがいも	油揚げ、味噌、合挽きミンチ	●小女子佃煮、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、しょうが、グリーンピース、フルーツミックス缶	食塩、酒、煮干しだし汁・かつおだし汁、みりん、しょうゆ	●牛乳 うの花クッキー	お茶 ★大豆のおやき	1・5歳児 遠足	3・4歳児 有 5歳児 弁当持参
20 水	わかめごはん 天ぷら ゆかり和え ☆はんぺんのすまし汁 ⑦卵・魚	油、米、てんぷら粉	☆はんぺん、えび	みつば、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ゆかり	食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●牛乳 さくふわせんべい	●牛乳 豆餅		無
21 木	豆腐とひじきのハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ⑦卵・乳 チンゲン菜スープ	油、米、 ☆マヨネーズ、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、 ベーコン、 ☆ハム	ひじき、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ	ソース、食塩、コンソメ、こしょう、ケチャップ、しょうゆ	●牛乳 ごぼうスナック	●牛乳 ●焼きプリンタルト ⑦卵・乳 ●0.1歳児 せんべい等 ⑦対応おやつ	2・4歳児 遠足	3・5歳児 有 4歳児 弁当持参
22 金	ポトフ ブロッコリーサラダ ●磯のふりかけ ⑦卵・乳(味付けのり) バナナ	油、米、砂糖、 じゃがいも	ウインナー	ブロッコリー、バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、キャベツ	酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	●牛乳 こつぶじゃがあられ	●ヤクルト ⑦乳 かっぱえびせんミニ	3歳児 遠足	3歳児 弁当持参 4・5歳児 有
23 土	全園児弁当・水筒持参 ⑦弁当・水筒・おやつ持参					ウエハース等 水筒 ⑦持参おやつ	クッキー等 水筒 ⑦持参おやつ		無
25 月	豆腐のまさご揚げ いんげんのごま和え みそ汁	油、片栗粉、米、砂糖、 さつまいも	油揚げ、味噌、豚ひき肉、 しぼり豆腐、ごま、えび	みつば、ねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん	食塩、酒、煮干しだし汁・かつおだし汁、しょうゆ	●牛乳 ふわふわチップ	●牛乳 ぼたぼた焼き		有
26 火	牛肉の甘辛煮 きゅうりの酢の物 みそ汁	油、米、砂糖、 つきこんにゃく	油揚げ、味噌、牛肉、 ごま	もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、きゅうり、カットわかめ	酢、煮干しだし汁・かつおだし汁、みりん、しょうゆ	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
27 水	●さわらの味噌チーズ焼き ⑦卵・乳・魚(牛肉のソテー) ☆磯和え ⑦卵・魚 麩のすまし汁	米、小麦粉、砂糖、 ●マヨネーズ、お つゆ麩	味噌、●粉チーズ、 ●さわら、 ☆かまぼこ	もみり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●牛乳 玄米ぼんせん醤油味	●ヤクルト ⑦乳 アンパンマンソフトせんべい		無
28 木	☆うどん汁 ⑦卵・魚 野菜炒め りんご	油、ゆでうどん	鶏肉、牛肉、 ☆かまぼこ	りんご、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、カットわかめ、ねぎ	食塩、酒、みりん、しょうゆ、こしょう、かつお・昆布だし汁、オイスターソース	●牛乳 キヌアかりんとう	お茶 ★おにぎり(菜めし)		有
29 金	おこわ みそ汁 ☆ヒレカツ ⑦卵 ●添え野菜+マヨネーズ ⑦卵(青じそ味) 国産ももゼリー	油、米、もち米 ●マヨネーズ、パン粉、小麦粉	豚肉、油揚げ、 ☆卵、味噌、鶏肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、しめじ、しいたけ、 カットわかめ	食塩、しょうゆ、こしょう、 ソース、酒、みりん、煮干し・ かつおだし	●牛乳 さかなの学校	●牛乳 ●厚切りロール ⑦卵・乳 ●0.1歳児 バームクーヘン ⑦卵・乳	誕生会 フォーク	有
30 土	パン 牛乳 ※全園児水筒持参 ⑦弁当・水筒・おやつ持参					クッキー等 水筒 ⑦持参おやつ	せんべい等 水筒 ⑦持参おやつ		無