

令和6年10月

献立表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
		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		
1・15・29 火	ジャムサンド かぶのスープ たらの辛くないチリソース 和風だいこんサラダ	オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、バターロール	牛乳(低脂肪)、たら、豚ひき肉、すりごま	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、かぶ、ねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、いちごジャム、かぶ・葉、あおのり	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、みりん、鳥がらだし、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 豚肉チャーハン
2・16・30 水	かぼちゃカレー ほうれん草のスープ きゅうりのはりはり漬け コールスロー	グレープフルーツ (ルビー)	食パン、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、日本かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、どうもろこし、えのきたけ、ピーマン、しょうが	カレールー、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、みりん、酢、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 ピザトースト
3・17・31 木	ちゃんこうどん れんこんだんごの甘酢和え かぶの浅漬け	バナナ	米、干しうどん、油、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	バナナ、かぶ、はくさい、たまねぎ、かぶ・葉、れんこん、にんじん、こまつな、万能ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 おかかおにぎり
4・18 金	小えびふりかけごはん 豚汁 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え	オレンジ	米、強力粉、さといも、小麦粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、ぶり、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚肉、白みそ、かつお節、無塩バター、干しえび、すりごま	オレンジ、ほうれん草、だいこん、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ねぎ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、ドライイースト、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 焼きピロシキ
5・19 土	ごはん じゃがいものみそ汁 豚肉のねぎ塩炒め にんじんのサラダ		米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚肉、白みそ、無塩バター	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、酢	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 バターシュガークレープ
7・21 月	かやくごはん チンゲン菜のすまし汁 よだれ鶏 ひじきとさつまいものごま和え	グレープフルーツ (ホワイト)	米、干しうどん、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、油揚げ、豚肉、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、さやえんどう、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 にんじん 牛乳 きつねうどん
8・22 火	バターロール もやしのスープ キャベツ入りメンチカツ かぼちゃの野菜サラダ	バナナ	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、バターロール	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛肉	バナナ、たまねぎ、日本かぼちゃ、プロッコリー、キャベツ、もやし、ほうれん草、しめじ、いんげん、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本みりん、酢、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 牛しぐれおにぎり
9・23 水	ジョロフライス(アフリカ) グリーンスープ かぶのゆずマリネ	オレンジ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、米みそ、豚肉もも、ごま	オレンジ、かぶ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、なす、もやし、だいこん、ねぎ、こまつな、いんげん、ゆず果皮	鳥がらだし、食塩、しょうゆ、ケチャップ、酢、カレー粉、かつお・昆布だし	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ごま入りすいとん(豚肉)
10・24 木	ツナスパゲティ キャベツとベーコンのスープ ポテトコーンサラダ	バナナ	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、ツナ水煮缶、チーズ、ベーコン、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、コーン	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 焼きチーズおにぎり
11・25 金	ごはん お麩のすまし汁 さばの甘露煮 秋なすと豚肉のみそ炒め	グレープフルーツ (ルビー)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳(低脂肪)、さば、生揚げ、豚ひき肉、豚肉、白みそ	グレープフルーツ、なす、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、中華だし、みりん、ドライイースト、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 肉まん
12・26 土	ごはん わかめスープ 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ		さつまいも、米、砂糖、はるさめ、油、ごま油、小麦粉	牛乳(低脂肪)、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、どうもろこし、しょうが、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 さつまいの茶巾
⑭・28 月	ごはん 豆腐のみそ汁 牛肉の焼肉風炒め だいこんとツナのゆずマヨ和え	グレープフルーツ (ホワイト)	米、スパゲティ、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、牛肉、絹ごし豆腐、白みそ、ツナ水煮缶、無塩バター、すりごま	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しめじ、きゅうり、どうもろこし、いんげん、ゆず果皮	かつお・昆布だし、しょうゆ、鳥がらだし、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 クリームスパゲティ

平均栄養給与量 550 kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。
*お誕生会の午後のおやつは、バースディケーキへ変更になります。