

# 献立表

2023年10月

土古おおぞら保育園

| 日付                 | 献立名  | 材料名   |                                |   | 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  |                                  |
| 02<br>16<br>月      | 食パン<br>ヘルシーチキンナゲット<br>おひたし<br>パイン              | 食パン、油、片栗粉、<br>○ごま                                     | 鶏ひき肉、おから、木<br>綿豆腐、○鮭、かつお<br>節  | パイン缶、もやし、ほう<br>れんそう、たまねぎ、に<br>んじん、○焼きのり                             | ○鮭おにぎり                           |
| 03<br>17<br>火      | ごはん<br>中華風かきたまスープ<br>じゃが芋きんぴら                  | 七分つき米、じゃがい<br>も、○小麦粉、油、○<br>砂糖、片栗粉、砂糖、<br>ごま油、ごま      | 絹ごし豆腐、○牛乳、<br>卵、豚肉、○バター        | チンゲンサイ、○かぼ<br>ちゃ、にんじん、しめ<br>じ、いんげん                                  | ○南瓜ケーキ                           |
| 04<br>18<br>水      | ごはん<br>鶏肉とさつまいものうま煮<br>じゃこ炒め                   | 七分つき米、さつまい<br>も、○砂糖、油、砂糖                              | ○ヨーグルト、鶏もも<br>肉、しらす干し          | たまねぎ、ほうれんそ<br>う、にんじん、○もも<br>缶、○みかん缶、○パ<br>イン缶、グリーンピース               | ○フルーツヨーグル<br>ト                   |
| 05<br>19<br>木      | ごはん<br>さばの塩焼き<br>大根の炒め煮<br>白みそ汁                | 七分つき米、○コッペ<br>パン、○砂糖、油、砂<br>糖                         | さば、油揚げ、白み<br>そ、○バター            | だいこん、○りんご、に<br>んじん、こまつな、えの<br>きたけ、いんげん                              | ○アップルパン                          |
| 06<br>30<br>金      | すき煮<br>納豆あえ<br>みかん                             | ○ゆでうどん、七分つ<br>き米、しらたき、ふ、マ<br>ヨドレ、砂糖、油                 | 豚肉、納豆、○油揚げ                     | みかん、はくさい、ほう<br>れんそう、たまねぎ、○<br>たまねぎ、にんじん、<br>コーン缶、ねぎ、○ね<br>ぎ、○にんじん   | ○きつねうどん                          |
| 10<br>24<br>火      | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>豆腐のすまし汁                   | 七分つき米、油、○さ<br>つまいも、○小麦粉、<br>○砂糖                       | 鮭、木綿豆腐、赤み<br>そ、○バター            | キャベツ、たまねぎ、に<br>んじん、あさつき、カッ<br>トわかめ、エリンギ、ま<br>いたけ                    | さつまいもプリッツ                        |
| 11<br>水<br>23<br>月 | ごはん<br>筑前煮<br>ツナのあえもの                          | 七分つき米、砂糖、糸<br>こんにゃく、○菓子                               | 鶏もも肉、ツナ油漬缶                     | だいこん、きゅうり、れ<br>んこん、にんじん、いん<br>げん                                    | ○お菓子                             |
| 12<br>26<br>木      | しょうゆラーメン<br>もやしとわかめのナムル<br>チーズ(キャンディー)         | 生中華めん、○白玉<br>粉、○上新粉、○砂<br>糖、ごま油、ごま                    | 豚肉、○絹ごし豆腐、<br>チーズ、○きな粉         | もやし、キャベツ、にん<br>じん、たまねぎ、カッ<br>トわかめ                                   | ○きなこ団子                           |
| 13<br>27<br>金      | コッペパン(13日)<br>クロール(27日)<br>ポテトグラタン<br>りんごのサラダ  | ○さつまいも、じゃがい<br>も、パン、上新粉、油、<br>砂糖、○七分つき米、<br>○もち米、○砂糖  | 牛乳、鶏もも肉、とろけ<br>るチーズ、○赤みそ       | たまねぎ、にんじん、<br>キャベツ、りんご、きゅう<br>り、干しぶどう、グリーン<br>ピース                   | ○五平餅<br>(13日、クッキング)<br>○蒸し芋(27日) |
| 20<br>金            | ★誕生日会メニュー<br>ミートスパゲティ<br>スイートポテトサラダ<br>ひとくちゼリー | スパゲティ、さつまい<br>も、マヨドレ、米粉、油、<br>砂糖、○さつまいも、<br>○白ごま、○黒ごま | 豚ひき肉、鶏ひき肉、<br>ハム、○こしあん         | たまねぎ、きゅうり、に<br>んじん、干しぶどう  | ○栗いもちゃん                          |
| 25<br>水            | ★ネパール料理<br>ごはん<br>チキンタルカリ<br>ダルスープ(豆スープ)       | 七分つき米、じゃがい<br>も、○じゃがいも、○<br>ぎょうざの皮、○油、<br>油、マヨドレ      | 鶏もも肉、大豆水煮<br>缶、○ツナ油漬缶、ウ<br>イニー | たまねぎ、トマト、キャ<br>ベツ、赤ピーマン、○<br>たまねぎ                                   | ○サモサ                             |
| 31<br>火            | ★ハロウィンメニュー<br>レーズンパン<br>パンプキンシチュー<br>鶏のから揚げ    | ぶどうパン、油、片栗<br>粉、上新粉、○砂糖                               | 豆乳、鶏もも肉、○豆<br>乳                | かぼちゃ、たまねぎ、ブ<br>ロccoli、にんじん、<br>しめじ、パセリ、しょう<br>が、にんにく、○かぼ<br>ちゃ、○アガー | ○かぼちゃプリン                         |

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。