



献立表



2021年10月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		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	
1 (金)	ご飯 魚のきのこあんかけ 茹でブロッコリー みそ汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも ○野菜パン ○バター(幼児のみ)	かじぎ、みそ ○牛乳	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、ねぎ、くだもの	◎牛乳 ○牛乳 ○野菜パン
2・23 (土)	チャーハン キャベツの胡麻酢和え 中華スープ 果物	米、油、ごま油、三温糖 ○ホットケーキ粉 ○油 ○メープルシロップ	豚ひき肉、ちくわ、鶏肉 ○牛乳 ○牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ごま、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、くだもの	◎牛乳 ○牛乳 ○ホットケーキ
4・18 (月)	ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ きのこスープ 果物	米、油、三温糖 ○じゃがいも ○油 ○片栗粉	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン ○牛乳	にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、くだもの	◎牛乳 ○牛乳 ○芋もち
5・19 (火)	ご飯 魚のみそ煮 小松菜と油揚げの胡麻和え けんちん汁 果物	米、三温糖 ○小麦粉 ○油	さば、みそ、油揚げ、木綿豆腐 ○牛乳 ○豚ひき肉 ○かつお節	しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、ごま、だいこん、ねぎ、ごぼう、くだもの ○キャベツ ○ねぎ ○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○お好み焼き
6・20 (水)	わかめご飯 まさご焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 果物	米、片栗粉、パン粉、三温糖 ○食パン ○マヨネーズドレッシング	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ ○牛乳 ○しらす ○粉チーズ	たまねぎ、にんじん、こねぎ、かぼちゃ、はくさい、わかめ、くだもの ○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすトースト
7・21 (木)	ご飯 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 果物	米、片栗粉、パン粉、三温糖 ○ホットケーキ粉 ○さつまいも	さわら、ちくわ、木綿豆腐、みそ ○牛乳 ○豆乳 ○きなこ	にんじん、切り干し大根、干しいたけ、こまつな、ねぎ、くだもの	◎牛乳 ○牛乳 ○さつまいも蒸しパン
8 (金)	☆運動会応援ランチ☆ チキンピラフ ハンバーグ キャベツとツナのサラダ ポテトスープ 果物	米、バター、パン粉 油、じゃがいも ○砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナ、牛乳 ○牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり、クリームコーン、くだもの ○みかん缶 ○パイナップル缶 ○粉寒天	◎牛乳 ○牛乳 ○フルーツゼリー

献 立 表

曜日	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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	
11・25 (月)	カレーライス キャベツの胡麻ドレサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、 油、 三温糖 ○さつまいも	鶏肉、ツナ ○牛乳	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅ うり、ごま ○バナナ ○みかん 缶 ○パイナップル	◎牛乳 ○牛乳 ○ふかし芋
12・26 (火)	ご飯 魚の香味焼き 小松菜のおかか和え みそ汁 果物	米 ○焼きそばめん ○ごま油	さけ、かつお節、み そ、木綿豆腐 ○牛乳 ○豚ひき肉	ねぎ、にんにく、しょう が、こまつな、はくさ い、しめじ、にんじん、 たまねぎ、わかめ、くだ もの ○キャベツ ○にんじん ○ピーマン	◎牛乳 ○牛乳 ○焼きそば
13・27 (水)	ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き 白菜とハムの和え物 すまし汁 果物	米、三温糖、ごま 油、焼き麩 ○米	鶏肉、みそ、ハム ○牛乳 ○さけ	しょうが、はくさ い、きゅうり、にん じん、えのきたけ、 ねぎ、くだもの ○ごま	◎牛乳 ○牛乳 ○鮭おにぎり
14・28 (木)	麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル わかめスープ 果物	米、片栗粉、ごま 油、三温糖 ○食パン ○グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき 肉、みそ ○牛乳	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、干し しいたけ、しょう が、にんにく、ほう れんそう、もやし、 ねぎ、わかめ、ごま ○りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト ○手作りりんごジャム
15 (金)	ご飯 鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え みそ汁 果物	米、油、小麦粉、片 栗粉	鶏肉、木綿豆腐、み そ ○牛乳 ○プリン ○牛乳	しょうが、にんに く、キャベツ、にん じん、 きゅうり、だいこ ん、こまつな、くだ もの	◎牛乳 ○牛乳 ○プリン
16・30 (土)	豚肉の甘みそ丼 きゅうりの磯和え すまし汁 果物	米、油、片栗粉 ○米	豚肉、みそ、絹ごし 豆腐 ○牛乳 ○かつお節	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ピー マン、きゅうり、し めじ、ねぎ、くだも の	◎牛乳 ○牛乳 ○焼きおにぎり
22 (金) お誕生日会	赤飯 鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え みそ汁 果物	米、片栗粉、小麦 粉、油 ○小麦粉 ○砂糖 ○バター	あずき、鶏肉、み そ、木綿豆腐 ○牛乳 ○卵 ○生クリーム	黒ごま、しょうが、 にんにく、キャベ ツ、きゅうり、にん じん、だいこん、ほ うれんそう ○かぼちゃ	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ
29 (金)	ご飯 ポークチャップ キャベツとツナのサラダ みそ汁 果物	米、油、三温糖 ○米	豚肉、ツナ、みそ、 油揚げ ○牛乳	たまねぎ、りんご ジャム、キャベツ、 きゅうり、なす、た まねぎ、くだもの ○ごま	◎牛乳 ○牛乳 ○ふりかけおにぎり
平均栄養量		乳児	エネルギー 454Kcal	たんぱく質 17.0g	脂質 12.5g
		幼児	エネルギー 591Kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 16.9g

※乳児の朝おやつは牛乳になります。

※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。