献　立　表

2022年10月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	おやつ （◎は10時,〇は午後おやつ）	材料名 （◎は10時おやつ,〇は午後おやつ材料） 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・5・29 土	チャーハン キャベツのごま酢あえ 中華スープ パイナップルゼリー	〇牛乳 〇ホットケーキ	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、〇メープルシロップ、〇油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ちくわ	パイン缶、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごま、粉かんてん、しょうが
3・17 月	きのこの炊き込みご飯 カレイのみりん焼き さつま芋のレモン煮 みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 〇牛乳 〇鮭おにぎり	米、さつまいも、〇米、砂糖	〇牛乳、かれい、生揚げ、鶏ひき肉、〇さけ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	バナナ、みかん缶、パイン缶、まいたけ、にんじん、ねぎ、なめこ、レモン、〇ごま、干ししいたけ、しょうが
4・18 火	ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き 白菜とハムの和え物 すまし汁 なし	◎牛乳 〇牛乳 〇にんじんケーキ	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油、焼ふ、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、ハム、〇豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	なし、はくさい、〇にんじん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、〇オレンジ濃縮果汁、〇干しぶどう、しょうが
5・19 水	ご飯 鮭の香味焼き ほうれん草の白あえ みそ汁 柿	◎牛乳 〇牛乳 〇トースト （手作りりんごジャム）	米、〇食パン、さといも、〇グラニュー糖、砂糖	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	かき、〇りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ねりごま、にんにく、しょうが、カットわかめ
6・20 木	麻婆豆腐丼 もやしの中華風和え物 わかめスープ オレンジ	◎牛乳 〇ヨーグルト 〇ポン菓子	米、〇もち米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく
7・21 金 運動会応援ランチ	ご飯 鶏のからあげ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 りんご	◎牛乳 〇牛乳 〇プリン	米、マヨドレ、油、片栗粉、小麦粉	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、だいこん、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく
11・25 火	ご飯 さばのおろしかけ 小松菜と油揚げのごま和え 根菜汁 オレンジ	◎牛乳 〇牛乳 〇ぶどうゼリー	米、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ	〇ぶどう濃縮果汁、オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ごま、〇粉かんてん
12・26 水	わかめご飯 まさご焼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 柿	◎牛乳 〇牛乳 〇さつま芋のようかん	〇さつまいも、米、〇砂糖、片栗粉、砂糖、パン粉、油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	かぼちゃ、かき、たまねぎ、はくさい、にんじん、万能ねぎ、〇粉かんてん、わかめご飯素
13・27 木	ご飯 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 りんご	◎牛乳 〇牛乳 〇しらすトースト	米、〇食パン、〇マヨドレ、油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、〇しらす干し、〇粉チーズ、◎牛乳	りんご、にんじん、こまつな、ねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、干ししいたけ、〇あおのり
14・24 金・月	ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ 秋のきのこスープ バナナ	◎牛乳 〇牛乳 〇おかかとねぎのおにぎり	米、〇米、油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、〇かつお節	たまねぎ、バナナ、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、〇ねぎ、にんにく
22 土	ミートソースパスタ やさいたっぷりスープ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	〇牛乳 〇焼きおにぎり	スパゲティ、〇米、フレンチドレッシング、〇ごま油、砂糖、油	〇牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、〇かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマト缶、コーン缶、さやえんどう
28 金 お誕生日会	ピラフ きのこハンバーグ ホクホク蒸しやさい コンソメスープ なし	◎牛乳 〇牛乳 〇りんごとさつまいもの秋ケーキ	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも、〇砂糖、〇油、パン粉、無塩バター、油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、〇豆乳、ベーコン、〇生クリーム、木綿豆腐、◎牛乳	なし、たまねぎ、にんじん、れんこん、もやし、ブロッコリー、キャベツ、〇りんご、コーン、しめじ、えのきたけ、えだまめ
31 月 ハロウィン	鶏肉とほうれん草のクリーム丼 れんこんマリネ きのこのスープ りんご	◎牛乳 〇牛乳 〇パンプキンプリン	米、油、〇砂糖、砂糖、米粉	〇牛乳、鶏もも肉、豆乳、〇卵、〇生クリーム、◎牛乳	ほうれんそう、りんご、〇かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう
	栄養価		エネルギー 550kcal	たんぱく質 22.0ｇ	脂質 16.8ｇ

※仕入れの状況により、献立が変更する場合があります。