

# 令和3年10月献立表 ( 5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組 ) 柳辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	金	栗ごはん	米 栗 みりん 塩 砂糖	牛乳	牛乳	412	
		厚揚げとミンチの中華煮	厚揚げ 豚挽肉 白菜 人参 玉葱 ひじき たけのこ 生姜 にんにく 中華だし 砂糖 しょう油 片栗粉	源氏パイ	☆ ☆ ☆	17.9	
		小松菜とかまぼこのすまし汁	小松菜 かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	無限海老			
2 運動会	土	きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参 かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	ジュース	りんごジュース	313	<b>家庭保育協力日</b> ※運動会延期の場合 給食あります
		チーズ	チーズ	お菓子	☆ ☆ ☆	11.4	
4	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	532	今月のこの地域の旬(たくさん出回り おいしく食べられる食材)は <b>鮭・さつまいも・栗・しめじ・えのき</b> です。給食のメニューにも取り入れているので、何が 入っているか探してみてくださいね♪
		鱈竜田揚げ	鱈 しょう油 酒 生姜 片栗粉 油	大学いも	さつまいも 油 砂糖 しょう油	21.3	
		白菜としめじの煮浸し えのきと若布のすまし汁	白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし えのき 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	星食べよ	☆ ☆ ☆		
5 運動会 予備日	火	きのこのスープスパゲティ	スパゲティ しめじ えのき マッシュルーム コーン 玉葱 人参 白菜 豚肉 コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 片栗粉	牛乳	牛乳	447	
		バナナ	バナナ	ブリッツ(サラダ味) ソフトせんべい	☆ ☆ ☆	14.0	
6	水	ハヤシライス	米 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも マッシュルーム グリンピース コンソメ ブイヨン ハヤシルー	うさぎ組)牛乳	牛乳	616	
		フレンチサラダ	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン フレンチドレッシング	ぼんち揚げ	☆ ☆ ☆	16.9	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	きな粉せんべい			
7 運動会 予備日	木	親子丼	米 卵 鶏肉 白菜 玉葱 人参 油揚げ 三つ葉 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	牛乳	牛乳	469	☆今月のお米☆ 小杉農園の <b>きぬひかり・ ミルクQueen</b> です♪
		小魚フィッシュ	小魚フィッシュ	芋けんぴ バナラサンドウエハース	☆ ☆ ☆	22.3	
8	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	477	☆うさぎ1組遠足☆ 勸修寺公園♪
		高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ こんにゃく 油揚げ グリンピース 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	新潟仕込み(のり塩)	☆ ☆ ☆	23.4	
		麩とかぼちゃの味噌汁	麩 かぼちゃ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	白い風船			
9	土	和風混ぜご飯	米 鶏肉 人参 しめじ 油揚げ 薩摩揚げ ひじき かつおだし しょう油 みりん 酒 塩	ジュース	りんごジュース	540	<b>家庭保育協力日</b>
		豚汁	豚肉 白菜 きゅうり 人参 大根 こんにゃく 豆腐 油揚げ こぼろ 葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし みりん かつおぶし さばぶし	お菓子	☆ ☆ ☆	19.8	
		ゼリー	ゼリー				
11	月	若布うどん	うどん 若布 豚肉 玉葱 しめじ 葱 かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳	470	
		きゃべつとかぼちゃの和えもの レアチーズ	きゃべつ 小松菜 ちりめんじゃこ コーン 酢 砂糖 しょう油 ごま油 レアチーズ	バナナ	バナナ	14.5	
		ごはん	米	焼きえび煎餅	☆ ☆ ☆		
12	火	厚揚げと野菜のチャンプル	厚揚げ 豚肉 玉葱 もやし 人参 ニラ しめじ かつおぶし しょう油 酒 かつおだし ごま油	牛乳	牛乳	498	☆たんぽぽ2組遠足☆ 子どもの楽園♪ 
		麩とかまぼこの味噌汁	麩 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ピザトースト	食パン ビザソース チーズ 玉葱 ピーマン ハム コーン	28.3	
		ごはん	米	ブリッツ(ロースト味)	☆ ☆ ☆		
13	水	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩 玉葱 人参 しめじ もやし きゃべつ バター 白味噌 スキムミルク	牛乳	牛乳	417	☆うさぎ2組遠足☆ 勸修寺公園♪ 
		豆腐と若布のすまし汁	豆腐 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆	23.3	
		ごはん	米	エントリー			
14	木	秋野菜カレー	米 豚肉 じゃがいも さつまいも なす しめじ 玉葱 人参 りんご バナナ はちみつ カレールウ スキムミルク コンソメ ブイヨン	うさぎ組)牛乳	牛乳	663	
		野菜サラダ	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン ひじき コールスロードレッシング	かぼちゃプリン	かぼちゃ 牛乳 生クリーム 砂糖 ゼラチン 水	17.8	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	たべっ子どうぶつ	☆ ☆ ☆		
15	金	ごはん 味付けのり	米 味付けのり	牛乳	牛乳	499	☆たんぽぽ1組遠足☆ 子どもの楽園♪
		チキンのバーベキューソース焼き ブロッコリーとパプリカのピクルス	鶏肉 ケチャップ ウスターソース りんごジュース 砂糖 ブロッコリー 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	源氏パイ	☆ ☆ ☆	35.6	
		ほうれん草と油揚げの味噌汁	ほうれん草 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	無限海老			
16 運動会 予備日	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ ひじき かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ジュース	りんごジュース	399	<b>家庭保育協力日</b>
		チーズ	チーズ	お菓子	☆ ☆ ☆	14.0	
		ごはん	米				
18	月	きのこのスープスパゲティ	スパゲティ しめじ えのき マッシュルーム コーン 玉葱 人参 白菜 豚肉 コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 片栗粉	牛乳	牛乳	520	☆つくし1組遠足☆ 八潮野外保育センター♪ ☆ひまわり1組クッキング☆ お部屋でりんごのホットケーキを作って食べます♪
		パンキンサラダ	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ	ブリッツ(サラダ味)	☆ ☆ ☆	15.8	
		バナナ	バナナ	ソフトせんべい			
19	火	栗ごはん	米 栗 みりん 塩 砂糖	牛乳	牛乳	455	
		厚揚げとミンチの中華煮	厚揚げ 豚挽肉 白菜 人参 玉葱 ひじき たけのこ 生姜 にんにく 中華だし 砂糖 しょう油 片栗粉	フライドポテト	じゃがいも 塩 油	18.6	
		小松菜とかまぼこのすまし汁	小松菜 かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ルヴァン	☆ ☆ ☆		
20	水	ごはん	米	牛乳	牛乳	477	☆つくし2組遠足☆ 八潮野外保育センター♪ ☆ひまわり2組クッキング☆ お部屋でりんごのホットケーキを作って食べます♪
		高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ こんにゃく 油揚げ グリンピース 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	新潟仕込み(のり塩)	☆ ☆ ☆	23.4	
		麩とかぼちゃの味噌汁	麩 かぼちゃ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	白い風船			
21	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	511	☆ひまわり1組遠足へ 出かけます♪
		鱈竜田揚げ	鱈 しょう油 酒 生姜 片栗粉 油	スイートポテト	さつまいも バター 砂糖 牛乳 生クリーム 卵 スキムミルク	21.8	
		白菜としめじの煮浸し えのきと若布のすまし汁	白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし えのき 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	星食べよ	☆ ☆ ☆		
22	金	親子丼	米 卵 鶏肉 白菜 玉葱 人参 油揚げ 三つ葉 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	牛乳	牛乳	505	☆ひまわり2組遠足へ 出かけます♪ 
		ひじきときのこの和え物	ひじき しめじ えのき きゅうり ツナ マヨネーズ 白味噌 砂糖 酒	芋けんぴ	☆ ☆ ☆	23.7	
		小魚フィッシュ	小魚フィッシュ	バナラサンドウエハース			
23	土	和風混ぜご飯	米 鶏肉 人参 しめじ 油揚げ 薩摩揚げ ひじき かつおだし しょう油 みりん 酒 塩	ジュース	りんごジュース	654	<b>家庭保育協力日</b>
		豚汁	豚肉 白菜 きゅうり 人参 大根 こんにゃく 豆腐 油揚げ こぼろ 葱 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし みりん かつおぶし さばぶし	お菓子	☆ ☆ ☆	21.4	
		ゼリー	ゼリー				
25	月	ごはん	米	牛乳	牛乳	521	サンプルはたんぽぽ組(3歳 児)の分量です。うさぎ組はそれより少なめ、つくし・ひまわり 組はそれより多めです。質問な どは担任にお聞きください。
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ じゃがいも 油揚げ こんにゃく ひじき グリンピース かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	きな粉トースト	食パン きな粉 砂糖	26.6	
		麩とかまぼこの味噌汁	麩 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ブリッツ(ロースト味)	☆ ☆ ☆		
26 誕生日会	火	パン / 旗つきハンバーグ	パン / 鶏肉 豚肉 玉葱 バン粉 卵白 ケチャップ 砂糖 ウスターソース マカロニ きゅうり ハム ツナ コーン マヨネーズ	ジュース	りんごジュース	611	
		マカロニサラダ	マカロニ きゅうり ハム ツナ コーン マヨネーズ	お楽しみ袋菓子	アンパンマンキャラメルコーン	16.6	
		さつまいものポターージュ / キャンディチーズ	さつまいも 玉葱 牛乳 バター 生クリーム ローリエ コンソメ ブイヨン 塩 クルトン パセリ スキムミルク / チーズ				
27	水	若布うどん	うどん 若布 豚肉 玉葱 しめじ 葱 かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳	470	☆たんぽぽ組クッキング☆ お部屋でバナナヨーグルトを 作って食べます♪
		きゃべつとかぼちゃの和えもの レアチーズ	きゃべつ 小松菜 ちりめんじゃこ コーン 酢 砂糖 しょう油 ごま油 レアチーズ	バナナ	バナナ	14.5	
		ごはん	米	焼きえび煎餅	☆ ☆ ☆		
28	木	秋野菜カレー	米 豚肉 じゃがいも さつまいも なす しめじ 玉葱 人参 りんご バナナ はちみつ カレールウ スキムミルク コンソメ ブイヨン	うさぎ組)牛乳	牛乳	595	
		野菜サラダ	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン ひじき コールスロードレッシング	パンキンケーキ	ホットケーキmix かぼちゃ 砂糖 生クリーム 水	17.2	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	たべっ子どうぶつ	☆ ☆ ☆		
29	金	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩 玉葱 人参 しめじ もやし きゃべつ バター 白味噌 スキムミルク	牛乳	牛乳	549	ひまわり・つくし組 おむすび大会 
		豆腐と若布のすまし汁	豆腐 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆	24.7	
		ごはん	米	エントリー			
30	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ ひじき かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ジュース	りんごジュース	481	<b>家庭保育協力日</b>
		牛肉コロッケ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 バン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートコング 砂糖 しょう油 食塩 油	お菓子	☆ ☆ ☆	16.6	
		チーズ	チーズ				