



令和3年 10月 献立表



勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ	主な材料
1	金	冷麺 鶏肝煮	わんばんこもち 牛乳	ハム きゅうり 卵 トマト 麺 鶏肝 生姜 玉ねぎ 果物 米 わかめふりかけ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳
2	土	栗ご飯 みそ汁 漬物 牛乳	お菓子 果物	栗 米 玉ねぎ 豆腐 わかめ 小ネギ たくわん 牛乳 お菓子 果物
4	月	豚汁 焼魚(鯖)	フレンチトースト 牛乳	豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 さつまい 白菜 小ネギ 塩鯖 果物 食パン 卵 牛乳
5	火	筑前煮 ちくわの磯部揚げ すまし汁	バナナクレープ 牛乳	鶏肉 ごぼう 人参 れんこん こんにやく じゃが芋 大豆 ちくわ 青のり 小麦粉 豆腐 玉ねぎ 小ネギ 果物 卵 生クリーム 牛乳
6	水	魚の南蛮漬け きんちゃく卵 じゃが芋のみそ汁	みたらし団子 牛乳	赤魚 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ 油揚げ 卵 豆腐 じゃが芋 小ネギ 果物 団子粉 白玉粉 牛乳
7	木	豆腐ハンバーグ 空芯菜の和え物 野菜スープ	おさつスナック 牛乳	豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ 玉ねぎ マヨネーズ ケチャップ 生姜 にんにく 空芯菜 卵 えのき 小ネギ 果物 おさつスナック 牛乳
8	金	春巻き 切昆布煮 トマトスープ	ぶどうソフール お菓子	豚肉 人参 玉ねぎ 竹の子 ニラ 春雨 きくらげ 皮 切昆布 ごぼう 油揚げ トマト じゃが芋 果物 ヨーグルト お菓子
9	土	焼きそば ウィンナー 牛乳	お菓子 果物	豚肉 麺 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン かまぼこ ウィンナー 牛乳 果物 お菓子
11	月	キーマカレー ポテトサラダ	台湾カステラ 牛乳	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン じゃが芋 シーチキン きゅうり 果物 卵 小麦粉 牛乳
12	火	肉じゃが 煮卵 ソーメン汁	手作りラスク 牛乳	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく しめじ 卵 ソーメン汁 かまぼこ 小ネギ 果物 食パン 牛乳
13	水	魚のミンチ揚げ 拌三絲 豆腐のみそ汁	りんごゼリー 牛乳	魚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 卵 小麦粉 豆腐 きゅうり しいたけ ゴマ 小ネギ 果物
14	木	じゃが芋のオムレツ 切干大根煮 キャベツのスープ	マシュマロサンド 牛乳	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 卵 切干大根 人参 油揚げ 大豆 ごぼう ちくわ キャベツ 果物 マシュマロ ビスケット 牛乳
15	金	魚のコーン焼き おかか和え おふのすまし汁 味のり	ホットドッグ 牛乳	カレイ コーン マヨネーズ 小松菜 きゅうり 人参 かつおぶし ふ 玉ねぎ 小ネギ のり 果物 ロールパン ウィンナー 牛乳
16	土	ピピンバ わかめスープ 牛乳	お菓子 果物	鶏ミンチ 人参 小松菜 コーン わかめ 玉ねぎ ごま 牛乳 お菓子 果物
18	月	クリームシチュー 焼魚(鮭)	焼りんごパン 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 塩鯖 果物 焼りんごパン 牛乳
19	火	鶏天 酢の物 卵スープ	ふかし芋 スティックチーズ 牛乳	鶏肉 生姜 キャベツ 人参 小松菜 きゅうり 卵 玉ねぎ えのき 果物 さつまい チーズ 牛乳
20	水	魚のアンダレス ひじき煮 コンソメスープ	海鮮チヂミ 牛乳	赤魚 トマト ひじき 人参 ごぼう かまぼこ 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ 果物 小麦粉 えび ニラ 牛乳
21	木	タンドリーチキン 野菜サラダ なすのみそ汁	カップdeヤクルト お菓子	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 きゅうり 人参 キャベツ トマト なす 玉ねぎ 小ネギ 果物 ヨーグルト お菓子
22	金	うどん かき揚げ 金時豆煮	黄粉おはぎ 牛乳	麺 小ネギ かまぼこ 玉ねぎ 人参 さつまい ごぼう ちりめん 金時豆 果物 黄粉 もち米 牛乳
23	土	運 動 会		
25	月	麻婆豆腐 焼魚(鯖)	スイートポテト 牛乳	豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 塩鯖 ブロッコリー さつまい バター 卵 牛乳
26	火	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ あげのみそ汁	かぼちゃの パウンドケーキ 牛乳	豚肉 生姜 マカロニ 人参 きゅうり シーチキン コーン 油揚げ 玉ねぎ 小ネギ 果物 かぼちゃ 卵 小麦粉 牛乳
27	水	鮭のみそ焼き 春雨の酢の物 和風スープ	アメリカンドック ヤクルト	鮭 春雨 きゅうり 人参 卵 小松菜 玉ねぎ 豆腐 小ネギ 果物 ホットケーキミックス ウィンナー ヤクルト
28	木	〈誕生会〉チキン南蛮 スパサラ 煮物 フライドポテト 洋風スープ	ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 きゅうり らっきょ 小麦粉 スパゲッティ 人参 コーン ドレッシング シーチキン 玉ねぎ 果物 ケーキ 牛乳
29	金	ポークピカタ 野菜スープ 味のり さつまいのヨーグルトサラダ	とんがりコーン 牛乳	豚肉 卵 キャベツ 人参 玉ねぎ のり さつまい きゅうり ヨーグルト マヨネーズ コーン 果物 とんがりコーン 牛乳
30	土	ミートスパゲッティ 温野菜 牛乳	お菓子 果物	合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト スパゲッティ じゃが芋 牛乳 お菓子 果物

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいない日には日付と曜日を■で塗っています。

※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン、フォークを持たせてください。

※手作りおやつは赤字にしています。