

2024年10月 献立表 (キンダー)

2024年9月20日
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)			日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)			
				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					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	火	豚丼 豆腐のみそ汁 ブロッコリーとじゃがいものサラダ 梨	いもようかん	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、白ごま	豚肉、豆腐、豆乳、みそ、かんでん、わかめ	なし、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン	17	木	ごはん じゃがいものみそ汁 煮魚 にんじんとツナのしりしり	ちんすこう 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さくら、ツナ缶、みそ、味付けのり、わかめ	にんじん、ピーマン、しょうが	
2	水	ごはん わかめスープ 油淋鶏 さつまいもとりんごのサラダ	ふのラスク 牛乳	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、醤油、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏肉、型抜きチーズ、ヨーグルト、わかめ	りんご、玉ねぎ、もやし、白ねぎ、レーズン、しょうが、しいたけ	18	金	ごはん 春雨スープ ホイコーロー もやしのナムル	さつまいもケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、春雨、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、赤みそ、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが	
3	木	ごはん 豚汁 白身フライ ひじき煮	バナナ蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、砂糖、パン粉、じゃがいも、油	牛乳、メルルーサ、豚肉、油揚げ、みそ、大豆、ちくわ、ひじき	バナナ、にんじん、玉ねぎ、大根、青ねぎ	19	土	焼きそば 小松菜のみそ汁 トマトとツナのサラダ	バナナ 牛乳	焼きそばめん、焼きそばソース、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚げ、みそ、あおのり	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、トマト、小松菜、ピーマン、コーン	
4	金	きのこごはん 玉ねぎのみそ汁 肉じゃが 大根のツナサラダ	きなこあんバタートースト 牛乳	米、じゃがいも、食パン、マーガリン、砂糖、油	牛乳、牛肉、こしあん、ツナ缶、みそ、油揚げ、きな粉、かつお節	大根、玉ねぎ、にんじん、小松菜、しめじ、まいたけ、きゅうり、エリンギ、いんげん、青ねぎ	20	日						
5	土	チャンポン じゃがいものシャキシャキ炒め 型抜きチーズ	マッシュマロサンド 牛乳	中華めん、じゃがいも、小麦粉、マッシュマロ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、型抜きチーズ、ツナ缶	にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ、青ねぎ、いんげん、しいたけ、しょうが	21	月	麦ごはん 型抜きチーズ キャベツのみそ汁 さわらの照焼き 高野豆腐の含め煮	クッキー	米、小麦粉、押麦、マーガリン、砂糖、ココア	さくら、型抜きチーズ、高野豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが	
6	日						22	火	ハヤシライス キャベツのツナサラダ フルーツポンチ	ポテトチーズもち 牛乳	米、じゃがいも、ハヤシルー、砂糖、片栗粉、油	牛乳、牛肉、ツナ缶、チーズ	玉ねぎ、にんじん、白桃缶、バナナ、パイナップル、キャベツ、エリンギ、みかん缶、コーン	
7	月	ごはん きのこスープ 鮭のねぎマヨ焼き 大根とウインナーの洋風煮	揚げパン 牛乳	米、ロールパン、油、砂糖	牛乳、鮭、豆腐、ウインナーソーセージ	大根、玉ねぎ、小松菜、しめじ、えのきたけ、青ねぎ	23	水	ごはん なめこ汁 鶏のからあげ 小松菜と厚揚げの煮浸し	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、厚揚げ、みそ	小松菜、バナナ、なめこ、しょうが	
8	火	ごはん チキンスープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のサラダ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、ツナ缶、赤みそ	チンゲン菜、にんじん、大根、キャベツ、白ねぎ、しいたけ、しょうが	24	木	ごはん チンゲン菜のスープ ポークチャップ ポテトサラダ	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、バナナ、にんじん、白桃缶、みかん缶、チンゲン菜、エリンギ、きゅうり、しめじ	
9	水	ごはん 小松菜のみそ汁 ささみカツ キャベツのマヨ和え	アップルケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、ささみ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、りんご、にんじん、小松菜、きゅうり、コーン	25	金	ごはん わかめスープ チンジャオロース 春雨サラダ	米粉ブラウニー 牛乳	米、砂糖、米粉、春雨、油、片栗粉、ココア、ごま油	牛乳、牛肉、豆腐、ささみ、わかめ	にんじん、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、もやし、しいたけ、しょうが	
10	木	ひじきそぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 バナナヨーグルト	ココアプリン	米、砂糖、油、米粉、ココア	豆乳、ヨーグルト、豚ひき肉、豆乳1つ、大豆、油揚げ、スキムミルク、みそ、ゼラチン、ひじき	玉ねぎ、バナナ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、しょうが	26	土	豆腐そぼろ丼 白菜のみそ汁 バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、かんでん	ぶどうジュース、バナナ、玉ねぎ、白菜、にんじん、青ねぎ、しいたけ、しょうが	
11	金	ごはん 型抜きチーズ キャベツのみそ汁 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え	コロコロさつまいも	さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、グラニュー糖	牛肉、型抜きチーズ、みそ、豆乳、かつお節、わかめ	玉ねぎ、ほうれん草、白菜、にんじん、しらたき、キャベツ	27	日						
12	土	牛丼 じゃがいものみそ汁 オレンジ	ピスコ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	牛乳、牛肉、みそ	玉ねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ、青ねぎ	28	月	ごはん 豚汁 焼魚 うの花	ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鮭、おかから、豚肉、型抜きチーズ、油揚げ、みそ	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ、大根、しいたけ	
13	日						29	火	ごはん ミネストローネ スパゲティサラダ ハロウィンハンバーグ おばけマッシュポテト	パンフキンケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、砂糖、油、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、豆乳、ウインナーソーセージ	にんじん、ホールトマト、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、コーン	
14	月	スポーツの日						30	水	パン チキンスープ ウインナーのオープン焼き みかんヨーグルト	きつねおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖、白ごま	ヨーグルト、ウインナーソーセージ、鶏肉、スキムミルク、油揚げ	みかん缶、チンゲン菜、にんじん、コーン、裏ごしコーン、玉ねぎ
15	火	鶏肉丼 えのきのすまし汁 ちくわの磯部揚げ 型抜きチーズ	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ちくわ、型抜きチーズ、油揚げ、きな粉、大豆粉、あおのり	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、しいたけ	31	木	ポークカレーライス コールスローサラダ りんご	オムレツケーキ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、カレールウ	豚肉、豆乳、豆乳1つ	りんご、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄桃缶、コーン、レモン果汁	
16	水	パン 鶏肉のグラタン マセドアンサラダ オレンジ	ひじきおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、シチュールウ、マカロニ、油、砂糖	鶏肉、牛乳、スキムミルク、油揚げ、チーズ、ひじき	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり	《食育活動の予定》 ばんだ組：3日(木)「きのこを触ってみよう」 らいおん組・ぞう組：10日(木)「三色食品群について知ろう」							