

2023年10月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
02 16 30 月	ごはん かれいいきのソース（2・30日） かれいおろしソース（16日） 三色塩ナムル 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/（2・30日）かれい 食塩 酒 片栗粉 なたね油 えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/ （16日）かれい 食塩 酒 片栗粉 なたね油 だいこん しょうゆ りんご酢 三温糖 こん ぶ/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/豆腐 なめこ ねぎ みそ/さつまい も 三温糖 生クリーム/干しぶどう/バナナ/牛乳	スイートポテト レーズン くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
03 31 火	マーボー豆腐丼 ブロッコリーサラダ かぼちゃの煮物 もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 豆腐 とり肉 ねぎ だけのご 干しいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/もや し たまねぎ みそ/ヨーグルト みかん バナナ/精白米 炊き込みわかめ/麦 茶	フルーツヨーグルト わかめおにぎり 麦茶	ジャムサンド くだもの 麦茶
04 18 水	ごはん 中華風卵焼き 二色変わり漬け かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 豆腐 ほたて貝柱 グ リンピース たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 ごま油 こん ぶ/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/かぶ たま ねぎ みそ かぶ葉/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/なし/牛乳	揚げパン 田作り風いりこ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
05 19 木	ごはん 高野豆腐豚肉の煮物 きゃべつ海苔酢和え おふのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 ぶた肉 黒き くらげ だいこん たまねぎ にんじん なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片 栗粉/キャベツ きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/麩 たまねぎ みそ こまつな/クッキー/マカロニ なたね油 食塩 カ レー粉/かき/牛乳	クッキー 揚げマカロニ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
06 20 金	丸パン さばパン粉焼き フレンチサラダ マカロニサラダ コーンスープ	丸パン/さば かじき（0.1歳） 酒 食塩 ニンニク パン粉 バセリ カレー粉 オリーブ油/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/マカ ロニ きゅうり にんじん ベーコン 食塩 ノンエッグマヨネーズ/クリーム コーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲン サイ/米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/チーズ/ぶどう/麦茶	茶飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	フレンチフライ くだもの 麦茶
07 21 土	チキンピラフ トマトとコーンサラダ バイクドパンブキン 卵スープ	精白米 酒 とり肉 たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 洋風スープ 食 塩 なたね油/トマト コーン きゅうり りんご酢 しょうゆ なたね油/かぼ ちゃ オリーブ油 食塩 あおのり/卵 チンゲンサイ こんぶ 食塩 洋風スー プ 片栗粉/食パン バター メーブルシロップ/にぼし/バナナ/牛乳	メーブルトースト いりこ くだもの 牛乳	チャーハン くだもの 麦茶
10 24 火	ドライカレー カリフラワーマリネ なすのみそ炒め わかめすまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ 洋風 スープ/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/なす ビー マン みそ 本みりん 三温糖 ごま油/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩/せ んべい/金時まめ 三温糖 しょうゆ/なし/牛乳	塩せんべい 煮豆 くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
11 25 水	ごはん じゃこのかき揚げ 春雨サラダ ニラ納豆和え 大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/しらす干し たまねぎ にんじん あおのり 小麦粉 なたね油/はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう にら しょうゆ あおのり/だ いこん ねぎ みそ/じゃがいも バター 食塩/チーズ/ぶどう/牛乳	じゃが芋バター チーズ くだもの 牛乳	みそうどん くだもの 麦茶
12 26 木	タヤけごはん かぼちゃコロッケ風 きゅうりわかめサラダ みそけんちん汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒/かぼちゃ とり肉 たまねぎ なた ね油 食塩 しょうゆ パン粉 なたね油 ソース ケチャップ/きゅうり わかめ ほう たけ りんご酢 なたね油 食塩/豆腐 だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんぶ だし汁 みそ/白玉粉 小麦粉 食塩 だいこん ねぎ しらす干し ごま油/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/かき/牛乳	大根もち 田作り風いりこ くだもの 牛乳	黒糖蒸しパン くだもの 麦茶
13 27 金	ごはん 鮭めし焼き 小松菜ひじきサラダ 焼きビーフン じゃが芋なめこみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/鮭 酒 食塩 うめぼし み そ 本みりん なたね油/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本み りん りんご酢 しょうゆ ごま油/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニ ク しょうゆ ごま油 なたね油/じゃがいも たまねぎ なめこ みそ/ホッ トケーキ粉 バナナ 牛乳 三温糖 なたね油/干しぶどう/なし/牛乳	バナナケーキ レーズン くだもの 牛乳	ツナコーンおにぎり くだもの 麦茶
14 28 土	きつねうどん 鶏肉と根菜のごまみそ煮	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ わかめ しょうゆ 本みりん 酒 食 塩 だし汁 こまつな/とり肉 ごぼう なたね油 だいこん にんじん さとい も れんこん 干しいたけ みそ 砂糖 本みりん しょうゆ 白ごま/精白米 こんぶ あおのり しょうゆ 本みりん/チーズ/バナナ/麦茶	焼きおにぎり チーズ くだもの 麦茶	芋けんぴ くだもの 麦茶
23 月	ごはん 豆腐青菜のチャンプルー 大根中華サラダ きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片 栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ/だいこ ん もやし にんじん きゅうり ぎょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/キャベツ しめじ たまねぎ みそ/食パン バター 粉 チーズ 白ごま あおのり/ポップコーン なたね油 食塩/なし/牛乳	カルシウムラスク ポップコーン くだもの 牛乳	カルシウムラスク くだもの 麦茶
17 火	（お楽しみ給食） くりおこわ さけのふわとろ蒸し もやし磯和え ブロッコリー揚げ 湯葉のすまし汁	精白米 もち米 くり 食塩 酒 こんぶ/鮭 食塩 酒 ながいも 豆腐 食 塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/もやし きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 のり なたね油 三温糖/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/湯葉 ねぎ えのきたけ しょうゆ 食塩 こんぶ こま つな/小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー バター 卵 牛乳 レモン なた ね油 きなこ グラニュー糖 粉黒糖/みかん/麦茶	ドーナツ くだもの 麦茶	ポンセン くだもの 麦茶

※19日は防災訓練です。幼児クラスの昼食は防災備蓄を使ったものになります。
メニューは、ツナの中華丼、くだもの缶です。

- ☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。
- ☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。
- ☆くだものは、なし、バナナ、かき、ぶどう、みかんなどを使用します。
- ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

10月の平均栄養量（幼児）
エネルギー 560Kcal
たんぱく質 19.5g 脂質16.8g
食塩 1.7g

