



# 10月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和3年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ミートソースパグティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ パナナ	わかめおにぎり	豚ひき肉 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 白菜 えのき茸 ほうれん草 もやし パナナ わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水
2 土	豚丼 味噌汁 じゃが芋のバターおかか和え オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 油 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 青のり オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 ベーキングパウダー
4 月	軟飯 味噌汁 たらのごま照り煮 切干大根のサラダ りんご	蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま 油 ごま油 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 小松菜 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
5 火	青のり軟飯 すまし汁 ツナじゃが 野菜の味噌和え パナナ	スイートパンプキン 牛乳	厚揚げ ツナ 味噌 スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 ごま 砂糖 無塩バター	青のり 昆布 干しいたけ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 パナナ 南瓜	塩 こいくちしょうゆ 水 万能つゆ
6 水	中華丼 ワンタンスープ 春雨と野菜のサラダ チーズ	オレンジゼリー	豚肉 チーズ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタ 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ わかめ きゅうり コーン オレンジジュース アガー	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ
7 木	軟飯 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーともやしの海苔和え パナナ	黄桃蒸しパン 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 焼きのり パナナ 黄桃缶	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
8 金	【寒露】さつま芋軟飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツのしらす和え 柿	いなり軟飯	鶏肉 味噌 しらす 油揚げ	米 さつま芋 小切麩 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かき	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 穀物酢
9 土	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め 白菜のお浸し パナナ	ミルクゼリー	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 牛乳 きな粉	米 さつま芋 油 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 パナナ アガー	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ
11 月	軟飯 すまし汁 鶏肉の磯辺煮 野菜炒め オレンジ	パンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 焼きのり キャベツ 小松菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 ベーキングパウダー
12 火	お野菜パン 野菜スープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 もやしときゅうりのマヨ醤油和え パナナ	味噌おにぎり	豚ひき肉 味噌	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	白菜 人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり バター	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん
13 水	軟飯 根菜汁 かれいの煮付け 白菜の和え物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	かれい 牛乳	米 ごま油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 人参 えのき茸 万能ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ 塩 料理酒 水 万能つゆ ベーキングパウダー
14 木	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが煮 ひじきと大根のサラダ りんごゼリー	焼き芋 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 さつま芋	キャベツ 人参 バセリ 玉ねぎ ひき 大根 りんごジュース アガー	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 穀物酢
15 金	軟飯 味噌汁 肉豆腐 野菜の人参ドレッシング和え りんご	フルーツ寒天	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 なめこ 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ もやし わかめ りんご 寒天 黄桃缶 パナナ	水 万能つゆ みりん 人参ドレッシング
16 土	ビビンバ丼 中華スープ 中華サラダ チーズ	蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ 大根 チンゲン菜	こいくちしょうゆ チキンスープの素 水 料理酒 ベーキングパウダー
18 月	軟飯 味噌汁 つくね焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 小切麩 薄力粉 ごま さつま芋 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 料理酒 みりん 万能つゆ
19 火	にゅうめん たらの煮つけ キャベツの味噌マヨ和え パナナ	わかめおにぎり	油揚げ たら 味噌	そうめん 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 米	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 パナナ わかめご飯の素	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 みりん
20 水	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 白菜のトマトドレッシングサラダ チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ キャベツ 白菜 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー
21 木	ポーケケチャップライス 野菜サラダ ジャムヨーグルト	蒸しパン 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ もやし 小松菜 りんごソース	トマトケチャップ 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
22 金	【霜降】きのこ軟飯 すまし汁 たらの照り煮 ふろふき大根 柿	ジャムまん 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま 中力粉 油 いちごジャム	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ 大根 万能ねぎ かき	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水 万能つゆ ベーキングパウダー
23 土	軟飯 味噌汁 豆腐の五目煮 粉ふき芋 りんご	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 青のり りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
25 月	軟飯 中華スープ さつま芋入り蒸し団子 春雨の炒め物 チーズ	豆乳プリン	鶏卵 豚ひき肉 チーズ 豆乳 きな粉	米 ごま油 さつま芋 片栗粉 春雨 油 砂糖	大根 人参 万能ねぎ 白菜 アガー	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 料理酒 万能つゆ 塩
26 火	軟飯 ミルクスープ 豆腐ステーキのソース マカロニサラダ オレンジ	しらすチャーハン	牛乳 スキムミルク 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす	米 薄力粉 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 コーン しめじ えのき茸 ヒーマン きゅうり オレンジ 長ねぎ	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ
27 水	鶏丼 味噌汁 青菜の煮浸し りんご	お好み焼き 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ チンゲン菜 もやし りんご キャベツ 青のり	万能つゆ 水 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
28 木	軟飯 味噌汁 かれいのケチャップ煮 白菜の海苔和え パナナ	ジャムサンド	味噌 かれい	米 砂糖 食パン	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり パナナ りんごソース	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
29 金	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのピラフ きのこスープ 野菜サラダ 柿	二色ゼリー	鶏肉	米 油 砂糖 ごま ごま油	南瓜 玉ねぎ バセリ しめじ エリンギ えのき茸 チンゲン菜 わかめ キャベツ 人参 かき オレンジジュース アガー ぶどうジュース	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 穀物酢
30 土	軟飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え オレンジ	ケチャップライスおにぎり 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 ごま 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし オレンジ コーン ビーマン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ トマトケチャップ 塩 チキンスープの素

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。