

2021年10月

献立表

大江たっち小規模保育園

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
1	金	～お弁当給食～ ごまひじきおにぎり 鶏肉の照り焼き/人参の甘煮 ブロッコリーのツナ和え	牛乳100 既製品おやつ	米、片栗粉、砂糖、ごま、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、きな粉、しらす干し、かつお節	ブロッコリー、コーン、にんじん、ひじき、刻みこんぶ、しょうが、あおのり	牛乳130 豆乳くずもち
2	土	肉みそうどん ベイクドじゃが バナナ	牛乳100 既製品おやつ	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	牛乳130 既製品おやつ
4	月	御飯 白身魚の照りつけ ほうれん草の納豆あえ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、メルルーサ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こまつな、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳130 ふかし芋(塩こんぶ)
5	火	御飯 ミートローフ コーンスープ 蒸し野菜	牛乳100 既製品おやつ	米、さつまいも、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ひじき	ほうじ茶 ひじきおにぎり
6	水	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖、片栗粉、しらたき、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、きな粉	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、カットわかめ	牛乳130 豆乳くずもち
7	木	手作りきのこのハヤシライス 小松菜のしらすサラダ りんご	牛乳100 既製品おやつ	米、米粉、砂糖	牛肉(もも)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご、キャベツ、えのきたけ、しめじ	ほうじ茶 五平餅
8	金	御飯 鮭と切干大根のあんかけ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳130 クラッカー バナナ
9	土	そぼろ丼 すまし汁 バナナ	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	バナナ、ほうれん草、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳130 既製品おやつ
11	月	カレーライス 野菜炒め りんご	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ水煮缶、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、こまつな、にんじん、キャベツ	牛乳130 きな粉かぼちゃ
12	火	御飯 さわらとごぼうの煮つけ 卵の花 みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖	さわら、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、ひじき、しょうが	ほうじ茶 さつまいもおにぎり
13	水	御飯 ポークビーンズ ゆでブロッコリー 野菜スープ	牛乳100 既製品おやつ	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、こまつな、にんにく	牛乳130 焼きりんご クラッカー
14	木	手作りわかめ御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のおかか和え けんちん汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖、ごま、ごま油	さば、鶏むね肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、しいたけ、ひじき、カットわかめ、しょうが	ほうじ茶 チャーハン
15	金	御飯 マーボー豆腐 切干し大根のサラダ わかめスープ	牛乳100	米、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、こまつな、にんじん、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	牛乳130 フルーツポンチ
16	土	肉みそうどん ベイクドじゃが バナナ	牛乳100 既製品おやつ	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	牛乳130 既製品おやつ
18	月	御飯 白身魚の照りつけ ほうれん草の納豆あえ みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、メルルーサ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、こまつな、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳130 ふかし芋(塩こんぶ)

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
19	火	御飯 ミートローフ コーンスープ 蒸し野菜	牛乳100 既製品おやつ	米、さつまいも、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、ひじき	ほうじ茶 ひじきおにぎり
20	水	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、、しらたき、、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、カットわかめ	牛乳130 クラッカー バナナ
21	木	手作りきのこのハヤシライス 小松菜のしらすサラダ りんご	牛乳100 既製品おやつ	米、米粉、砂糖	牛肉(もも)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご、キャベツ、えのきたけ、しめじ	ほうじ茶 五平餅
22	金	御飯 鮭と切干大根のあんかけ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、ホットケーキ粉、ながいも、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳130 お誕生日ケーキ
23	土	そぼろ丼 すまし汁 バナナ	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	バナナ、ほうれん草、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳130 既製品おやつ
25	月	カレーライス 野菜炒め りんご	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ水煮缶、きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、こまつな、にんじん、キャベツ	牛乳130 きな粉かぼちゃ
26	火	御飯 さわらとごぼうの煮つけ 卵の花 みそ汁	牛乳100 既製品おやつ	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖	さわら、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、ひじき、しょうが	ほうじ茶 さつまいもおにぎり
27	水	御飯 ポークビーンズ ゆでブロッコリー 野菜スープ	牛乳100 既製品おやつ	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、こまつな、にんにく	牛乳130 焼きりんご クラッカー
28	木	手作りわかめ御飯 さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のおかか和え けんちん汁	牛乳100 既製品おやつ	米、砂糖、ごま、ごま油	さば、鶏むね肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、しいたけ、ひじき、カットわかめ、しょうが	ほうじ茶 チャーハン
29	金	御飯 マーボー豆腐 切干し大根のサラダ わかめスープ	牛乳100	米、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、こまつな、にんじん、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	牛乳130 フルーツポンチ

☆2週間のサイクル献立です。
献立には表記がありませんが調味料・出汁(塩、醤油、みりん、酒、ケチャップ、酢、ベーキングパウダー、かつお昆布出汁、中華だし、洋風だし(乳不使用)等)を使用する日があります。
給食で使用するマヨネーズは乳・卵不使用の「マヨドレ」を使用しています。

☆材料の仕入れ状況により献立や材料の変更がある場合があります。
変更の際は掲示している献立表に変更点を記入しますのでご確認をお願いします。

☆朝おやつの既製品おやつの内容は玄関に張り出してあります。

☆今月の食育は10/1(金)「お弁当給食」です。
お弁当箱に給食を詰めてピクニック気分でお昼ご飯を食べます。
当日は300～350mlのお弁当箱をご持参いただきますようお願いいたします。

☆10/30(土)は参観の為、給食の提供はありません。