



2019年 10月 献立表



* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園



		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ			
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし		
1	火		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	さばの味噌煮 (さば、おろし生姜、味噌、酒、砂糖、みりん)	キャベツのガーリックソテー (キャベツ、赤ピーマン、おろしにんにく、中華あじ、オリーブ油)	もずく酢 (もずく、もやし、醤油、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (小松菜、人参)		うさぎパン	牛乳	
2	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	洋風炒り豆腐 (木綿豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、粉チーズ、塩、中華あじ、バター)	切り昆布のソテー (切り昆布、桜えび、醤油、中華あじ、ごま油)	青梗菜のなめ茸和え (青梗菜、なめ茸、醤油)	スープ (かぶ、かぶの葉)		昆布たくあんご飯	麦茶 (精白米、塩昆布、たくあん、白ごま、醤油、塩)	
3	木		麦茶	ピラフ (精白米、ハム、玉葱、しめじ、コンソメ、塩、油)	★タンドリーフライドチキン (インド) (鶏もも肉、カレー粉、ヨーグルト、塩、醤油、おろしにんにく、小麦粉、片栗粉、油)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、人参、マヨ、スキム)	ゆで花野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、塩)	スープ (にら、えのき)	巨峰	★ブラウニー (アメリカ) (小麦粉、ココアパウダー、くるみ、卵、無塩バター、砂糖、ベーキングパウダー)	牛乳	
4	金		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	豚肉の香味炒め (豚肉、長葱、キャベツ、醤油、みりん、おろし生姜、おろしにんにく、油)	大根の田楽 (大根、味噌、砂糖、みりん)	ナムル (ほうれん草、豆もやし、人参、醤油、塩、ごま油、白ごま)	みそ汁 (ごぼう、わかめ)		渋栗あんぱん	牛乳	
5	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米、押麦)	和風スパゲティ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、ほうれん草、醤油、中華あじ、オリーブ油)	グリーンサラダ (レタス、ツナ缶、マヨ、塩、スキム)			りんご	バジルラスク (わらべパン、無塩バター、オリーブ油、おろしにんにく、塩、バジル粉)	牛乳	
7	月		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	ウインナーの中華炒め (ウインナー、長葱、もやし、醤油、鶏ガラ、ごま油)	きんぴらごぼう (ごぼう、糸こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、白ごま、ごま油)	切り干し大根の酢の物 (切り干し大根、水菜、醤油、酢、砂糖)	スープ (人参、コーン缶)		さつま芋ご飯 (精白米、さつま芋、塩、酒、黒ごま)	麦茶	
8	火		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	ぶりの照り焼き (ぶり、醤油、みりん、おろし生姜)	ぶりがいとベーコンの煮ころがし (ぶりがいと、ベーコン、パセリ粉、砂糖、醤油、みりん、油)	かぶの甘酢和え (かぶ、かぶの葉、胡瓜、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (なめこ、青梗菜)		ハムロール	牛乳	
9	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	★麻婆豆腐 (中国) (木綿豆腐、豚挽肉、長葱、にら、唐揚げ、みそ、醤油、鶏ガラ、砂糖、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、ツナ缶、中華あじ、バター)	白菜のおかか和え (白菜、かつお節、醤油)	スープ (トマト、桜えび)		★マーラカオ (中国) (ホットケーキミックス、砂糖、卵、油、ごま油、牛乳、黒ごま、スキム)	牛乳	
10	木		牛乳 プルーン	ごはん(精白米、押麦)	はんぺんのチーズコーン焼き (はんぺん、粉チーズ、塩、クリームコーン缶、パセリ粉)	里芋のあんかけ (里芋、豚挽肉、醤油、砂糖、片栗粉、油)	春雨サラダ (春雨、人参、マヨ、塩、スキム)	すまし汁 (なす、ほうれん草)		梅風味塩ラーメン (中華麺、キャベツ、コーン缶、梅干し、鶏ガラ、塩、中華あじ、ごま油)	麦茶	
11	金		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	鶏肉の酢豚風 (鶏肉、赤ピーマン、玉葱、ケチャップ、酢、砂糖、醤油、中華あじ、片栗粉、ごま油)	コンソメ煮 (人参、キャベツ、コンソメ、塩)	わかめのスタミナサラダ (わかめ、もやし、おろしにんにく、醤油、みりん、塩)	スープ (舞茸、白ごま)		きな粉クリームパン (バターソフト、きな粉、砂糖、牛乳)	牛乳	
12	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米、押麦)	ポークシチュー (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、シチュールー、スキム、油)	コロコロ胡瓜 (胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)			柿	ゆかりおにぎり (精白米、ゆかり、塩)	麦茶	
14	月	体育の日										
15	火		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	さわらの梅煮 (さわら、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒)	青梗菜の中華風 (青梗菜、玉葱、醤油、中華あじ、ごま油)	キャベツのマリネ (キャベツ、人参、酢、塩、オリーブ油、砂糖)	みそ汁 (南瓜、麩)		マロンブレッド	牛乳	
16	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	★八宝菜 (中国) (豚肉、人参、白菜、もやし、うずらの卵、中華あじ、醤油、塩、片栗粉、ごま油)	切り干し大根の煮物 (切り干し大根、しらす、醤油、砂糖、油)	胡瓜のゆかり和え (胡瓜、ゆかり、塩)	スープ (厚揚げ、黒ごま)		★パエリア (スペイン) (精白米、鶏肉、ムキエビ、玉葱、赤ピーマン、コンソメ、おろしにんにく、サフラン、オリーブ油)	麦茶	
17	木	バナナ	牛乳 バナナ	ごはん(精白米、押麦)	サーモンのきのこクリームがけ (サーモン、舞茸、しめじ、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、中華あじ、スキム、バター)	小松菜の納豆和え (小松菜、納豆、醤油)	ブロッコリーのオーロラソース (ブロッコリー、マヨ、ケチャップ、スキム)	すまし汁 (人参、わかめ)		焼きうどん (ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にら、醤油、みりん、中華あじ、塩、かつお節、油)	麦茶	
18	金		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	すき焼き風 (豚肉、木綿豆腐、長葱、人参、もやし、白滝、醤油、みりん、砂糖、油)		ごぼうの酢醤油和え (ごぼう、酢、醤油、砂糖、白ごま)	みそ汁 (納豆、あさつき)		豚まんおやき	牛乳	
19	土	運動会										
21	月		牛乳 プルーン	ごはん(精白米、押麦)	★ブルコギ風 (韓国) (豚肉、玉葱、人参、ピーマン、豆もやし、おろしにんにく、おろし生姜、白ごま、醤油、砂糖、みそ、片栗粉、ごま油)	ひじきのツナソテー (ひじき、ツナ缶、中華あじ、醤油、油)	豆腐のコロコロサラダ (木綿豆腐、胡瓜、白ごま、醤油、酢、砂糖、オリーブ油)	スープ (エリンギ、にら)		フルーツゼリー	クラッカー	麦茶 (りんごジュース、みかん缶、寒天)
22	火	即位礼正殿の儀の行われる日										
23	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	かじきまぐろのごまみそ焼き (かじきまぐろ、白ごま、みそ、みりん、砂糖、おろしにんにく、スキム)	白菜のクリーム煮 (白菜、コーン缶、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、片栗粉、スキム)	小松菜としらすのお浸し (小松菜、しらす、人参、醤油、砂糖、ごま油)	すまし汁 (みつば、玉葱)		焼きいも	煮干し	牛乳
24	木		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	ちくわのカレーソテー (ちくわ、長葱、赤ピーマン、カレー粉、中華あじ、油)	のりしお大豆 (大豆、青のり、塩、砂糖、オリーブ油)	★オリヴィエサラダ (ロシア) (じゃが芋、ミックスベジタブル、ハム、マヨ、塩)	スープ (白菜、もやし)		★ミネストローネ (フランス) (マカロニ、ベーコン、玉葱、人参、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩、砂糖)	麦茶	
25	金		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	がんもの野菜あんかけ (がんもどき、豚挽肉、長葱、人参、醤油、砂糖、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	青梗菜のソテー (青梗菜、えのき、中華あじ、油)	洋風もやし (豆もやし、酢、オリーブ油、砂糖、塩、バジル粉)	みそ汁 (大根、わかめ)		セサミブレッド	牛乳	
26	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米、押麦)	クリームシチュー (ウインナー、玉葱、人参、じゃが芋、シチュールー、スキム、油)	トマトのマリネ (トマト、オリーブ油、酢、砂糖、塩)			バナナ	ヨーグルト	おせんべい	麦茶 (ヨーグルト、砂糖、スキム、黒みつ、きな粉)
28	月	オレンジ	牛乳 オレンジ	ごはん(精白米、押麦)	鶏肉の塩だれ焼き (鶏肉、ごま油、塩、おろしにんにく、片栗粉)	大根のおかか煮 (大根、こんにゃく、かつお節、醤油、砂糖、油)	スパゲティサラダ (スパゲティ、あさつき、コーン缶、醤油、酢、砂糖、ごま油)	みそ汁 (玉葱、ほうれん草)		★ビビンバ風 (韓国) (精白米、豚挽肉、小松菜、豆もやし、人参、醤油、砂糖、塩、ごま油、油)	麦茶	
29	火		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	さんまのパン粉焼き (さんま、塩、オリーブ油、パン粉)	★ジャーマンポト (ドイツ) (じゃが芋、玉葱、ウインナー、おろしにんにく、塩、パセリ粉、オリーブ油)	白菜とリンゴのサラダ (白菜、りんご、酢、酢、塩、オリーブ油、砂糖)	スープ (キャベツ、水菜)		おばけパン	牛乳	
30	水		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	松風焼き (鶏挽肉、玉葱、スキム、みそ、醤油、砂糖、みりん、おろし生姜)	ねぎと油揚げのソテー (長葱、油揚げ、もやし、中華あじ、油)	シーザーサラダ (レタス、水菜、粉チーズ、塩、オリーブ油)	すまし汁 (えのき、とろろ昆布)		ソース焼きそば	麦茶 (中華麺、豚挽肉、にら、中濃ソース、ウスターソース、塩、鶏ガラ、油)	
31	木		牛乳	ごはん(精白米、押麦)	エビマヨ (ムキエビ、玉葱、人参、レタス、マヨ、中華あじ、塩、油)	蒸しなすの生姜醤油 (なす、おろし生姜、醤油)	大根の塩昆布和え (大根、塩昆布、醤油)	★サンラータン (中国) (卵、長葱、春雨、豆腐)		ハロウィンクッキー (ホットケーキミックス、南瓜、無塩バター、砂糖、牛乳、スキム)	牛乳	

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

テーマは「世界の料理」です。子どもたちが馴染みやすい、様々な国の料理を取り入れました。楽しい発見ができますように♪

