



2018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	月		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	グリルチキン きのこのクリームソースがけ <small>(鶏もも肉、しめじ、玉葱、人参、ホワイトソース、牛乳、コンソメ、スキム、塩、小麦粉、油)</small>	豆苗とひじきのソテー <small>(豆苗、ひじき、醤油、中華あじ、ごま油)</small>	梅味噌サラダ <small>(もやし、胡瓜、梅干し、味噌、砂糖)</small>	スープ <small>(ほうれん草、エリンギ)</small>		マーマレードジャムスコーン 牛乳 <small>(ホットケーキミックス、マーマレードジャム、牛乳、スキム、砂糖、無塩バター)</small>
2	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かれのいの照り焼き <small>(かれい、醤油、みりん、おろし生姜)</small>	ひよこまめの生煮 <small>(ひよこまめ、玉葱、おろし生姜、醤油、酒、みりん、砂糖、油)</small>	キャベツと人参の塩こぶ和え <small>(キャベツ、人参、塩昆布、塩、昆布茶)</small>	みそ汁 <small>(あさつき、白菜)</small>		ごまチーズパン 牛乳
3	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げと青梗菜の肉味噌炒め <small>(厚揚げ、青梗菜、豚挽肉、味噌、醤油、砂糖、油)</small>	なすのトマト煮 <small>(なす、玉葱、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩、片栗粉、油)</small>	胡瓜とわかめの酢の物 <small>(胡瓜、わかめ、カニカマ、酢、砂糖、醤油)</small>	スープ <small>(コーン缶、人参)</small>		ひじきとごぼうの炊き込みご飯 麦茶 <small>(精白米、ひじき、ごぼう、鶏ガラ、醤油、砂糖)</small>
4	木		麦茶	白パン	グラタン <small>(鶏肉、玉葱、人参、ブロッコリー、南瓜、マカロニ、ホワイトソース、牛乳、スキムミルク、中華あじ、パン粉、油)</small>	もやしとえのきの煮浸し <small>(もやし、人参、えのき、醤油、砂糖、みりん)</small>	イタリアンサラダ <small>(トマト、黄パプリカ、レタス、アボカド、おろしにんにく、おろし生姜、塩、オリーブ油)</small>	スープ <small>(えのき、水菜)</small>	巨峰	バナナオレオケーキ 麦茶 <small>(バナナ、オレオクッキー、牛乳、砂糖、卵、ホットケーキミックス、無塩バター)</small>
5	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	秋なすと豚挽肉のんにく炒め <small>(豚挽肉、なす、キャベツ、玉葱、中華あじ、塩、おろしにんにく、油)</small>	もやしとえのきの煮浸し <small>(もやし、人参、えのき、醤油、砂糖、みりん)</small>	じゃが芋とたらこのサラダ <small>(じゃが芋、たらこ、マヨネーズ、スキム、塩)</small>	すまし汁 <small>(なめ茸、長葱)</small>		シナモンロール 牛乳
6	土	牛乳	牛乳	ナポリタン <small>(スパゲティ、ウインナー、黄パプリカ、玉葱、人参、ケチャップ、中華あじ、砂糖、油)</small>	チーズサラダ <small>(水菜、レタス、粉チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>				柿	バジルラスク 麦茶 <small>(わらべパン、無塩バター、おろしにんにく、オリーブ油、塩)</small>
8	月	体育の日								
9	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	★鯖のカレームニエル <small>(鯖、小麦粉、カレー粉、バター、パセリ粉)</small>	きのこのバターソテー <small>(しめじ、エリンギ、玉葱、コーン缶、醤油、バター、中華あじ)</small>	りんごとキャベツのサラダ <small>(りんご、キャベツ、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、スキム)</small>	スープ <small>(人参、小松菜)</small>		ジャムサンド 牛乳 <small>(コッペパン、いちごジャム、ブルーベリージャム、あんずジャム)</small>
10	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	卵そぼろとカラフル野菜 <small>(鶏肉、卵、赤ピーマン、玉葱、いんげん、コンソメ、塩、油)</small>	こんにゃくと切り干し大根の炒め物 <small>(糸こんにゃく、切り干し大根、醤油、砂糖、油)</small>	スタミナもやし <small>(もやし、白ごま、塩、おろしにんにく、醤油、みりん、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(舞茸、とろろ昆布)</small>		塩ラーメン 麦茶 <small>(中華麺、長葱、わかめ、鶏ガラ、塩、中華あじ)</small>
11	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	エビチリ <small>(ムキエビ、玉葱、もやし、ケチャップ、鶏ガラ、おろし生姜、おろしにんにく、片栗粉、油)</small>	中華炒め <small>(人参、長葱、えのき、中華あじ、鶏ガラ、塩、油)</small>	小松菜ときくらげのナムル <small>(小松菜、きくらげ、白ごま、醤油、酢、ごま油)</small>	スープ <small>(筍、わかめ)</small>		納豆チャーハン 麦茶 <small>(精白米、納豆、あさつき、醤油、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>
12	金	りんご	牛乳 りんご	ごはん(精白米・押麦)	すき焼き風 <small>(豚肉、長葱、焼き豆腐、人参、しらたき、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	青梗菜と桜エビの炒め物 <small>(青梗菜、玉葱、桜えび、塩、中華あじ、油)</small>	ごぼうの漬物 <small>(ごぼう、めんつゆ、醤油、酢、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(大根、ニラ)</small>		ピロシキ風焼きパン 牛乳
13	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ビビンバ丼 <small>(精白米、豚挽肉、人参、豆もやし、小松菜、醤油、砂糖、塩、ごま油、油)</small>	トマトのマリネ <small>(トマト、塩、酢、砂糖、オリーブ油)</small>			グレープフルーツ	おふのメープル掛け 牛乳 <small>(麩、牛乳、砂糖、メープルシロップ)</small>
15	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉と野菜のオイスターソース煮 <small>(豚肉、キャベツ、玉葱、オイスターソース、中華あじ、醤油、油)</small>	もやしとカニカマの炒め物 <small>(もやし、カニカマ、酒、鶏ガラ、塩、油)</small>	中華風白和え <small>(青梗菜、人参、えのき、木綿豆腐、醤油、砂糖、中華あじ、ごま油)</small>	スープ <small>(あさつき、しめじ)</small>		焼きおにぎり 麦茶 <small>(精白米、しらす、白ごま、みりん、醤油)</small>
16	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのコーンマヨ焼き <small>(はんぺん、コーン缶、スキムミルク、マヨネーズ、パセリ粉)</small>	さつま芋のゴマ塩金平 <small>(さつま芋、人参、白ごま、塩、鶏ガラ、ごま油)</small>	なめ茸和え <small>(ほうれん草、えのき、なめ茸、醤油、塩)</small>	すまし汁 <small>(ほうれん草、白菜)</small>		グラタンデニッシュ 牛乳
17	水		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	ツナと炒り豆腐 <small>(ツナ缶、木綿豆腐、人参、しめじ、長葱、塩、中華あじ、油)</small>	キャベツとウインナーのカレー炒め <small>(キャベツ、ウインナー、カレー粉、中華あじ、油)</small>	かぶのゆかり和え <small>(かぶ、かぶの葉、塩、ゆかり)</small>	みそ汁 <small>(玉葱、油揚げ)</small>		あったかネバネバうどん 麦茶 <small>(うどん、なめこ、納豆、めんつゆ)</small>
18	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さんまの塩焼き <small>(さんま、大根、塩)</small>	高野豆腐のたらこあんかけ <small>(高野豆腐、たらこ、酒、醤油、中華あじ、片栗粉、油)</small>	オーロラソースのマカロニサラダ <small>(マカロニ、ハム、胡瓜、ケチャップ、マヨ、スキム)</small>	みそ汁 <small>(人参、水菜)</small>		おにまんじゅう 牛乳 <small>(さつま芋、小麦粉、砂糖、塩)</small>
19	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ガーリックバターチキン <small>(鶏もも肉、酒、塩、バター、おろしにんにく、醤油、油)</small>	マッシュポテト <small>(じゃが芋、玉葱、人参、パセリ粉、中華あじ、スキム)</small>	ほうれん草の梅ドレサラダ <small>(ほうれん草、コーン缶、もやし、醤油、梅干し、砂糖、オリーブ油)</small>	スープ <small>(カリフラワー、レタス)</small>		ミルクブレッド 牛乳
20	土	運動会								
22	月	プルーン	牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	大根と豚肉の南蛮煮 <small>(豚肉、大根、長葱、醤油、酢、酒、砂糖、油)</small>	胡瓜と白菜の炒め物 <small>(胡瓜、白菜、オイスターソース、醤油、ごま油)</small>	トマトのごま和え <small>(トマト、黒ごま、醤油、砂糖)</small>	スープ <small>(キャベツ、しめじ)</small>		フルーツ牛乳寒天 麦茶 <small>(牛乳、みかん缶、桃缶、寒天、砂糖、スキムミルク)</small>
23	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖の竜田揚げ <small>(鯖、醤油、みりん、おろし生姜、小麦粉、片栗粉、油)</small>	がんもといんげんの煮物 <small>(がんもどき、いんげん、砂糖、醤油)</small>	わかめサラダ <small>(わかめ、赤ピーマン、レタス、オリーブ油、酢、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(長葱、じゃが芋)</small>		ウインナーパン 牛乳
24	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	秋のオムレツ <small>(鶏挽肉、しめじ、玉葱、南瓜、卵、スキム、コンソメ、ケチャップ、油)</small>	人参のグラッセ <small>(人参、バター、砂糖、中華あじ)</small>	水菜と切り昆布のサラダ <small>(水菜、切り昆布、醤油、砂糖、酢、ごま油)</small>	スープ <small>(なす、もやし)</small>		ベーコンとレタスのパスタ 麦茶 <small>(スパゲティ、ベーコン、レタス、オリーブ油、おろしにんにく、コンソメ、塩)</small>
25	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ちくわの磯辺焼き <small>(ちくわ、小麦粉、青のり、油)</small>	白菜としめじの炒め物 <small>(白菜、しめじ、ハム、中華あじ、油)</small>	納豆和え <small>(小松菜、人参、納豆、めんつゆ)</small>	すまし汁 <small>(三つ葉、舞茸)</small>		ピラフ 麦茶 <small>(精白米、豚挽肉、玉葱、コーン缶、コンソメ、バター、塩)</small>
26	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	里芋入り肉じゃが <small>(豚肉、里芋、人参、じゃが芋、玉葱、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	バター炒め <small>(油揚げ、もやし、バター、醤油)</small>	胡瓜の梅おかか和え <small>(胡瓜、梅干し、醤油、塩、砂糖、かつお節)</small>	みそ汁 <small>(いんげん、なめこ)</small>		マロンブレッド 牛乳
27	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	カレーライス <small>(豚肉、人参、しめじ、南瓜、玉葱、カレーパウダー、スキム、油)</small>	かぶの即席 <small>(かぶ、かぶの葉、昆布茶、塩)</small>			バナナ	マカロニきな粉 牛乳 <small>(マカロニ、きな粉、砂糖、スキムミルク、塩)</small>
29	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ささみのトマト煮 <small>(鶏ささみ、玉葱、えのき、ホールトマト缶、ケチャップ、中華あじ、砂糖、油)</small>	さつま芋とひじきの煮物 <small>(さつま芋、ひじき、醤油、みりん、酒、砂糖)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、人参、胡瓜、醤油、マヨ、スキム)</small>	すまし汁 <small>(絹豆腐、長葱)</small>		そぼろごはん 麦茶 <small>(精白米、豚挽肉、グリーンピース、醤油、砂糖、油)</small>
30	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	鮭と野菜のチーズ焼き <small>(鮭、赤ピーマン、玉葱、じゃが芋、チーズ、鶏ガラ、塩、油)</small>	大根の味噌煮 <small>(鶏挽肉、大根、味噌、酒、砂糖、油)</small>	ゆでブロッコリー <small>(ブロッコリー、塩)</small>	スープ <small>(わかめ、レタス)</small>		ハロウィンのこうもりパン 牛乳
31	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐とベーコンのあんかけ <small>(高野豆腐、ベーコン、しめじ、長葱、コンソメ、片栗粉、油)</small>	コーンともやしの炒め物 <small>(コーン缶、もやし、玉葱、おろしにんにく、鶏ガラ、塩、油)</small>	トマトともずくの酢の物 <small>(トマト、もずく、酢、醤油、砂糖、塩)</small>	スープ <small>(春雨、白ごま)</small>		フレーク入りミニパンケーキ 牛乳 <small>(南瓜、コーンフレーク、無塩バター、砂糖、牛乳、スキム、バニラエッセンス)</small>

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

からだをしようぶにする 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〉秋を感じる食材を多く取り入れました。きのこ類、秋刀魚、鮭、鯖、しらす、鱈、南瓜、イモ類、りんご等…

9日には旬のお魚である「さば」を子どもたちの目の前でさばき、その日のお昼に主菜として出します。

10月最後のおたのしみであるハロウィンではおやつをお楽しみに♪

