2020年 10月 献立表

並木第三保育園

日付	曜日	朝のおやつ 幼児	朝のおやつ 乳児	昼食 主食	昼食 主菜	昼食 副菜	昼食 副菜	昼食 汁物	昼食 デザート	3時のおやつ 幼児・乳児	
1	木	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯（精白米、押麦）	八宝菜 （豚肉、えび、玉葱、白菜、人参、中華味、醤油、みりん、ごま油、にんにく、片栗粉）	さつま芋のレモン煮 （さつま芋、三温糖、レモン果汁）	春雨サラダ （春雨、胡瓜、もやし、酢、醤油、三温糖、ごま、ごま油）	中華スープ （ニラ、しめじ）		スコーン （小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、牛乳、いちごジャム）	牛乳
2	金	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯（精白米、押麦）	ぶり大根 （ぶり、大根、醤油、みりん、酒、しょうが）	五目きんぴら （にぼう、人参、ピーマン、大豆水煮、ひじき、めんつゆ、三温糖、ごま油）	キャベツの浅漬け （キャベツ、きゅうり、塩昆布、塩）	味噌汁 （じゃが芋、冬瓜）		ハムチーズパン	牛乳
3	土	麦茶	牛乳 チョイス	きのこのハヤシライス （精白米、押麦、豚肉、エリンギ、しめじ、玉葱、人参、ハヤシルウ、スキムミルク）		さっぱりサラダ （レタス、胡瓜、コーン、酢、醤油、三温糖）					
5	月	麦茶	牛乳 星食べよ	ご飯（精白米、押麦）	はんぺんのお好み風 （はんぺん、お好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のり）	きのこのバター醤油炒め （えのき、エリンギ、舞茸、コーン、醤油、バター）	もやしサラダ （もやし、水菜、赤パプリカ、酢、三温糖、塩）	すまし汁 （ほうれん草、大根）	りんご	カップケーキ （小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、卵、バター）	牛乳
6	火	麦茶	牛乳 マリー	コーンご飯 （精白米、押麦、コーン）	豆腐ハンバーグ （木綿豆腐、豚ひき肉、玉葱、パン粉、牛乳、醤油、みりん、酢、片栗粉、万能ねぎ）	たくあんサラダ （レタス、胡瓜、人参、たくあん、マヨネーズ、スキムミルク）		味噌汁 （ごぼう、なめこ）		鶏そぼろごはん （精白米、押麦、鶏ひき肉、醤油、みりん、三温糖）	麦茶
7	水	麦茶 キャンディチーズ	牛乳 チーズ	ご飯（精白米、押麦）	鶏肉のパン粉焼き （鶏もも肉、パン粉、塩、オリーブ油）	ほうれん草のソテー （ほうれん草、玉葱、しめじ、コンソメ）	キャベツのマリネ （キャベツ、赤黄パプリカ、酢、三温糖、塩、オリーブ油）	コンソメスープ （人参、もやし）		かぼちゃブレッド	牛乳
8	木	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯（精白米、押麦）	鰺のごま焼き （鰺、醤油、みりん、ごま）	冬瓜の煮物 （冬瓜、万能ねぎ、醤油、みりん、三温糖）	人参のなめたけ和え （人参、隠元、もやし、なめたけ）	みそ汁 （油揚げ、小松菜）		いももち （じゃが芋、片栗粉、醤油、みりん、三温糖）	牛乳
9	金	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯（精白米、押麦）	とんかつ （豚ロース肉、卵、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、キャベツ）	こふき芋 （じゃがいも、塩）	みかんサラダ （みかん、レタス、胡瓜、酢、三温糖、オリーブ油）	すまし汁 （白菜、人参）		チーズケーキ （小麦粉、三温糖、卵、生クリーム、クリームチーズ、レモン果汁）	牛乳
10	土	麦茶	牛乳 マリー	豚丼 （精白米、押麦、豚肉、ニラ、玉葱、もやし、醤油、みりん、しょうが、三温糖、ごま油）		ブロッコリーのサラダ （ブロッコリー、人参、黄パプリカ、酢、三温糖、オリーブ油）				メープルブレッド	牛乳
12	月	麦茶	牛乳 ムーンライト	ご飯(精白米、押麦)	ガーリックチキン （鶏もも肉、鶏ガラ、にんにく）	南瓜の中華煮 （南瓜、中華味）	大根サラダ （大根、胡瓜、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油）	鶏がらスープ （チンゲン菜、ねぎ）	グレープフルーツ	きな粉マフィン （ホットケーキミックス、きな粉、スキム、マーガリン、三温糖、卵、牛乳）	牛乳
13	火	麦茶	牛乳 星食べよ	ご飯(精白米、押麦)	カジキの紅葉焼き （カジキ、人参、マヨネーズ、スキム）	キャベツの炒め物 （キャベツ、黄・赤パプリカ、醤油、みりん）	白和え （絹豆腐、ほうれん草、ひじき、めんつゆ、三温糖）	みそ汁 （まいたけ、玉葱）		ポパイチャーハン （精白米、押麦、ほうれん草、しらす、玉葱、コーン、鶏ガラ、醤油）	麦茶
14	水	麦茶 キャンディチーズ	牛乳 チーズ	ご飯(精白米、押麦)	スパニッシュオムレツ （卵、じゃがいも、ツナ、ミックスベジタブル、玉葱、牛乳、コンソメ、ケチャップ）	シーザーサラダ （レタス、胡瓜、赤パプリカ、ヨーグルト、酢、三温糖、粉チーズ、クルトン）		コンソメスープ （水菜、大根）		クリームパン	牛乳
15	木	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米、押麦)	肉豆腐 （豚肉、木綿豆腐、白滝、玉葱、人参、醤油、みりん、三温糖）	さつま芋の甘煮 （さつまいも、三温糖）	胡瓜の酢の物 （きゅうり、もやし、わかめ、酢、三温糖、塩）	みそ汁 （えのき、麸、麸の葉）		チャプチェ （春雨、ピーマン、もやし、人参、鶏ガラ、醤油、みりん、ごま油、ごま）	麦茶
16	金	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯(精白米、押麦)	鮭のカレームニエル （キングサーモン、小麦粉、カレー粉、バター）	パプリカのソテー （黄・赤パプリカ、しめじ、コンソメ）	水菜サラダ （水菜、大根、もやし、酢、三温糖、醤油）	中華スープ （人参、玉葱）		ブルーンクッキー （ホットケーキミックス、卵、三温糖、バター、牛乳、ブルーン）	牛乳
17	土	麦茶	牛乳 マリー	シチュー （精白米、押麦、鶏もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、シチューの素、スキムミルク）		フレンチサラダ （レタス、胡瓜、赤パプリカ、酢、三温糖、塩、オリーブ油）				レーズンブレッド	牛乳
19	月	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米、押麦)	鶏肉のみそ焼き （鶏もも肉、味噌、みりん、三温糖）	ひじきの煮物 （ひじき、人参、隠元、油揚げ、醤油、みりん、三温糖、ごま油）	ブロッコリーのマヨ和え （ブロッコリー、黄パプリカ、マヨネーズ、スキムミルク）	すまし汁 （ほうれん草、玉葱）	柿	バウンドケーキ （小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、塩、バター、卵）	牛乳
20	火	麦茶	牛乳 ムーンライト	ご飯(精白米、押麦)	はんぺんのピザ風 （はんぺん、ピーマン、玉葱、ピザソース、チーズ）	もやしのソテー （もやし、人参、コーン、コンソメ）	南瓜のバジル和え （かぼちゃ、レーズン、バジル、酢、三温糖、オリーブ油）	コンソメスープ （大根、えのき）		ホットケーキ （ホットケーキミックス、牛乳、マーガリン、スキムミルク、メープル）	牛乳
21	水	麦茶	牛乳 星食べよ	ご飯(精白米、押麦)	肉野菜炒め （豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、醤油、みりん、にんにく、しょうが）	がんもの煮物 （がんも、人参、グリーンピース、醤油、みりん、三温糖）	無の塩昆布和え （かぶ、無の葉、きゅうり、塩昆布、ごま油）	みそ汁 （さつま芋、葱）		セサミブレッド	牛乳
22	木	麦茶 キャンディチーズ	牛乳 チーズ	ご飯(精白米、押麦)	厚揚げのオーブン焼き （厚揚げ、ニラ、長葱、味噌、醤油、みりん、三温糖）	チンゲン菜のカレー炒め （チンゲン菜、人参、玉葱、カレー粉、塩）	中華サラダ （きくらげ、もやし、コーン、醤油、三温糖、ごま油）	中華スープ （春雨、赤パプリカ）		おやつナポリタン （スパゲッティ、ピーマン、玉葱、ウインナー、ケチャップ、三温糖、ウスターソース）	牛乳
23	金	麦茶	牛乳 チョイス	ご飯(精白米、押麦)	ちくわのいそべ揚げ （ちくわ、あおのり、小麦粉、油）	里芋の煮物 （里芋、人参、醤油、みりん、三温糖）	キュウリのゆかり和え （胡瓜、ゆかり、醤油）	みそ汁 （わかめ、切干大根）		スイートポテト （さつま芋、バター、三温糖、牛乳、塩、卵黄）	牛乳
24	土	麦茶	牛乳 ぱりんこ	肉うどん （うどん、豚肉、玉葱、もやし、万能ねぎ、醤油、みりん、三温糖）		のり和え （キャベツ、人参、胡瓜、刻みのり、醤油、三温糖）				ウインナーパン	牛乳
26	月	麦茶 キャンディチーズ	牛乳 チーズ	グリンピースご飯 （精白米、押麦、グリンピース）	鶏肉のトマトソース焼き （鶏もも肉、なす、玉葱、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、三温糖）	小松菜のバターソテー （小松菜、えのき、バター、醤油）	マカロニサラダ （マカロニ、人参、胡瓜、マヨネーズ、スキムミルク）	コンソメスープ （南瓜、コーン）	バナナ	鮭おにぎり （精白米、押麦、鮭フレーク、ごま、のり）	麦茶
27	火	麦茶	牛乳 マリー	ご飯(精白米、押麦)	カレイの西京焼 （カレイ、味噌、酒、みりん、三温糖）	野菜炒め （キャベツ、黄パプリカ、玉ねぎ、醤油、みりん、ごま油）	納豆和え （納豆、ほうれん草、人参、めんつゆ）	すまし汁 （水菜、もやし）		フルーツヨーグルト、ウエハース （フルーツミックス缶、ヨーグルト、三温糖）（ウエハース）	麦茶
28	水	麦茶	牛乳 星食べよ	チキンカレー （精白米、押麦、鶏もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、カレールウ、ケチャップ、スキムミルク）		花野菜のサラダ （ブロッコリー、カリフラワー、コーン、酢、三温糖、醤油）			みかん	ロールパン（コーン、マヨネーズ、スキム）	牛乳
29	木	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米、押麦)	鰺の蒲焼 （鰺、醤油、みりん、三温糖、小麦粉）	無の豆乳煮 （無、無の葉、人参、豆乳、醤油、塩、片栗粉）	小松菜のごま和え （小松菜、もやし、えのき、ごま、醤油、三温糖）	みそ汁 （ひじき、キャベツ）		マカロニきな粉 （マカロニ、きな粉、三温糖）	牛乳
30	金	麦茶	牛乳 ムーンライト	中華丼 （精白米、押麦、鶏ひき肉、えび、チンゲン菜、人参、筍、春雨、鶏ガラ、醤油、みりん、ごま油、片栗粉）		中華スープ （玉葱、えのき、コーン）			小粒ゼリー	ジャージャー麺 （中華麺、鶏ひき肉、葱、味噌、醤油、みりん、にんにく、しょうが、ごま油、片栗粉）	麦茶
31	土	麦茶	牛乳 ぱりんこ	クリームスパゲッティ （スパゲッティ、鶏もも肉、ほうれん草、玉葱、牛乳、クリームシチューの素、スキムミルク）		コンソメスープ （じゃが芋、人参、もやし）			オレンジ	ミルクブレッド	牛乳
										バターコーンおにぎり （精白米、押麦、バター、コーン、醤油、のり）	麦茶

21日は芋掘り遠足の為、幼児クラスはお弁当のご用意をお願い致します。
28日は焼き芋遠足の為、すいか組はお弁当箱に白米を入れて持ってきてください。