

保育所てんとう虫 2019年 10月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	アレルギー
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
1	火		麻婆丼 おひたし みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 食パン 片栗粉 ジャム	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ にんにく しょうが	牛乳 ☆ジャムサンド	乳
2	水	お話し会	ごはん 豆腐ハンバーグ みそ汁 キャベツソテー ☆ゼリー	米 きび糖 米油 レーズン 薄力粉	豚肉 豆腐 わかめ ひじき 牛乳	玉ねぎ キャベツ コーン 人参	牛乳 ☆レーズンクッキー	乳
3	木	内科健診	ごはん 酢鶏 中華スープ ☆ゼリー	米 きび糖 ごま油 食パン	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン 人参	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	乳
4	金		ごはん 五目煮 みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 薄力粉	鶏肉 牛乳 高野豆腐 豆腐 こんにゃく	人参 玉ねぎ しいたけ コーン ごぼう	牛乳 ☆コーン蒸しパン	乳
7	月		豚丼 ひじきのサラダ みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 ごま 薄力粉 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 ひじき	大根 人参 玉ねぎ いんげん	牛乳 ☆ごまビスケット	乳
8	火		きつねうどん 蒸しどり蒸し野菜 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 うどん	鶏肉 油揚げ わかめ	人参 いんげん 玉ねぎ きゅうり	お茶 ☆わかめおにぎり	
9	水	避難訓練	三色丼 豆サラダ みそ汁 ☆ゼリー	米 食パン きび糖 米油	大豆 牛乳 ひじき チーズ	コーン 人参 玉ねぎ きゅうり ピーマン トマト缶	牛乳 ☆ピザトースト	乳
10	木		ドライカレー コーンサラダ ☆ゼリー	米 米油 食パン 粗糖	豚肉 豆腐 牛乳 豆乳 きなこ	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン	牛乳 ☆きなこフレンチトースト	乳
11	金		ごはん 鶏と野菜のうま煮 みそ汁 納豆 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 薄力粉 バナナ	鶏肉 豆腐 わかめ 納豆 牛乳 豆乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ きゅうり しいたけ ごぼう	牛乳 ☆バナナケーキ	乳
14	月		ハヤシライス 豆サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 ハヤシルウ	豚肉 豆乳 牛乳 ひじき	玉ねぎ 人参 コーン	牛乳 お菓子	卵乳
15	火		ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 食パン	鶏肉 豆腐 わかめ ごしあん	人参 玉ねぎ ピーマン	牛乳 ☆小倉トースト	乳
16	水	身体測定	麻婆丼 胡麻和え 中華スープ ☆ゼリー	米 米油 ごま きび糖	豚肉 牛乳 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン 人参	牛乳 お菓子	卵乳
17	木		チキンライス キャベツのソテー コンソメスープ☆ゼリー	米 薄力粉 米油 ジャム きび糖	鶏肉 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ	牛乳 ☆ツジヤム入り蒸しパン	乳
18	金		ごはん 餃子 添え野菜 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 きび糖 片栗粉 薄力粉 こめ油	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 豆乳	人参 ねぎ しょうが しいたけ にら 玉ねぎ コーン	牛乳 ☆クッキー	乳
21	月		ごはん 鶏のつくね焼き みそ汁 切干大根の煮物 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 薄力粉	鶏肉 牛乳 豆乳 枝豆	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 切干大根	牛乳 ☆枝豆蒸しパン	乳
23	水		ごはん 麻婆茄子 おひたし 中華スープ ☆ゼリー	米 米油 きび糖 片栗粉 薄力粉 マカロニ	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 茄子 コーン にんにく	牛乳 ☆マカロニ安割川	乳
24	木		ミートソーススパゲッティ コンソメスープ ゼリー	米 オリーブオイル スパゲッティ きび糖 ごま	豚肉 牛乳	にんにく しょうが トマト缶 玉ねぎ コーン 人参	お茶 五平もち	
25	金	お誕生日会	ごはん 高野豆腐と鶏の煮物 みそ汁 おひたし ☆ゼリー	米 米油 きび糖	高野豆腐 鶏肉 こんにゃく 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ ごぼう	牛乳 ☆人参バンケーキ	乳
28	月	歯科健診	わかめごはん 肉じゃが みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 食パン じゃがいも ジャム	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	人参 しょうが しいたけ 玉ねぎ	牛乳 ☆ジャムサンド	乳
29	火	園外保育	鶏丼 キャベツサラダ みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖	鶏肉 牛乳 わかめ 牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ	牛乳 お菓子	卵乳
30	水	英語で遊ぼう	ごはん デミグラスハンバーグ添え野菜 コンソメスープ ☆ゼリー	米 きび糖 薄力粉 ハヤシルウ	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン グリンピース	牛乳 ☆コーン蒸しパン	乳
31	木	園外保育予備日	カレーライス きゅうりとわかめのサラダ ゼリー	米 米油 カレールウ	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	お茶 ☆おにぎり	

土曜日 ジャムサンド ヨーグルト フルーツ チーズ 牛乳
*メニューは仕入れにより変更する場合があります。