

10月の予定献立表

2017年度
桂平どうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
2	月	・ごはん ・鮭の塩麹焼き ・卵の花 ・すまし汁	精白米・胚芽米 鮭(塩麹) 平天・おから・さつまいも・人参・小松菜 (しょう油・砂糖・みりん) 大根・人参・三つ葉(しょう油・塩)	・牛乳 ・カラメル蒸しパン(小麦粉 豆乳・カラメルソース・サラダ油 ベーキングパウダー)
16		・ごはん ・鮭のホイル焼き ・里芋田楽 ・すまし汁	精白米・胚芽米 鮭・人参・玉葱・しめじ・ほうれん草(バター・塩・胡椒) 里芋(味噌・砂糖・みりん) 大根・人参・三つ葉(しょう油・塩)	・牛乳 ・小松菜の蒸しパン(小麦粉 小松菜・甘納豆・豆乳・砂糖・サラダ油 ベーキングパウダー)
3	火	・ごはん ・チキンナゲット ・南瓜のサラダ ・野菜スープ	精白米・胚芽米 鶏肉・人参・にんにく(片栗粉・卵 しょう油・ケチャップ・サラダ油・塩・胡椒) ベーコン・南瓜・コーン・三度豆(マヨドレ・塩・胡椒) キャベツ・人参・玉葱(コンソメ)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
17		・パン ・かぼちゃのグラタン ・トマト ・野菜スープ	食パン ベーコン・南瓜・じゃがいも・人参・玉葱 ブロッコリー (パン粉・小麦粉・牛乳・バター・チーズ・コンソメ・塩・胡椒) トマト キャベツ・人参・しめじ(コンソメ)	・牛乳 ・さつまいものお楽しみ おやつ(バター・シロップ) 乳児・やきいも(さつまいも)
4	水	・ごはん ・厚揚げの和風グラタン ・ほうれん草のおかか和え ・すまし汁	精白米・胚芽米 厚揚げ・豚ミンチ・チーズ・玉葱 しめじ・パプリカ(味噌・酒・砂糖・しょう油) じゃこ・ほうれん草・人参(醤油・柑橘果汁・砂糖) えのき・人参・三つ葉(しょう油・塩)	・牛乳 ・栗ご飯のおにぎり(精白米・も ち米・栗・酒・塩)
お誕生 日★ 18		・ごはん ・ハンバーグ ・添え野菜 ・みそ汁	精白米・胚芽米 合挽きミンチ・玉葱 (パン粉・卵・牛乳・ケチャップ・ソース・砂糖・塩・胡椒) ブロッコリー・人参(塩) じゃがいも・玉葱・葱(味噌)	・牛乳 ・パンプキンケーキ(小麦粉・南 瓜・卵・牛乳・バター・ベーキングパウ ダー・ホイップクリーム)
5	木	・ごはん ・しゅうまい ・焼きビーフン ・中華風スープ	精白米・胚芽米 豚ミンチ・玉葱・白葱・三度豆・コーン (片栗粉・しょう油・砂糖・塩・胡麻油) ビーフン・竹輪・キャベ ツ・人参・ピーマン(しょう油・オイスターソース・胡麻油) もやし・人参・ニラ(中華だし・鶏ガラ・しょう油)	・牛乳 ・サンドイッチ(食パン・ジャム・ マーガリン)
☆19		☆おべんどうの日☆ ・牛乳・ごまだんご	白玉粉・上新粉・こしあん・卵・胡麻・サラダ油	
6	金	・秋のきのこカレーライス ・黒豆枝豆とチーズ	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉葱 しめじ・えのき(カレールー・しょう油・ケチャップ・牛乳) 黒豆の枝豆(塩) プロセスチーズ	・牛乳 ・お月見だんご (白玉粉・豆腐・砂糖・きな粉)
20		・カレーライス ・カラフルサラダ	精白米・胚芽米・合挽きミンチ・じゃがいも・人参 玉ねぎ・にんにく(カレールー・しょう油・ケチャップ・牛乳) キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン・みかん缶 (酢・砂糖・サラダ油)	・牛乳 ・果物 ・お菓子
7	土	・牛丼 ・みそ汁 ・果物	精白米・胚芽米・牛肉・玉葱・人参 (しょう油・みりん・酒・砂糖) 油揚げ・さつまいも・人参・葱(味噌) 果物	・牛乳 ・お菓子
21		・ごはん ・筑前煮 ・厚焼き卵 ・白菜スープ	精白米・胚芽米 鶏肉・人参・ごぼう・蓮根・里芋 三度豆(しょう油・みりん・砂糖・酒) 卵・ほうれん草(しょう油・みりん) 白菜・人参・しめじ・ニラ(しょう油・塩)	・牛乳 ・フライドポテト(じゃがいも 塩・ケチャップ・サラダ油)
10	火	・ごはん ・さんまの蒲焼き ・小松菜の煮浸し ・みそ汁	精白米・胚芽米 秋刀魚(片栗粉・しょう油・みりん・砂糖) 油揚げ・小松菜・人参(しょう油・みりん) 大根・人参・わかめ(味噌)	・牛乳 ・ラスク (パッケージ・砂糖・バター)
24		・ごはん ・タンドリーチキン ・さつまいものサラダ ・野菜スープ	精白米・胚芽米 鶏肉・にんにく(ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉) さつまいも・りんご・干しぶどう・ブロッコリー (マヨドレ) ベーコン・キャベツ・人参(コンソメ)	・牛乳 ・お菓子 11B・カルピスゼリー (カルピス・砂糖・寒天) 25B・フルーツゼリー(100% 果汁ジュース・砂糖・寒天・果物缶)
12	木	・ごはん ・鯖の塩焼き ・大豆の五目煮 ・みそ汁	精白米・胚芽米 鯖(塩) 平天・大豆・里芋・人参・三度豆(しょう油・みりん・砂糖) えのき・玉葱・人参・ほうれん草(味噌)	・牛乳 ・キャベツのマフィン (小麦粉・砂糖・キャベツ・ウインナー 卵・チーズ・マヨネーズ・牛乳 ベーキングパウダー)
26		・ごはん ・肉じゃがコロッケ ・添え野菜 ・きのこスープ	精白米・胚芽米 牛肉・じゃがいも・玉葱 (小麦粉・パン粉・卵・サラダ油・しょう油・みりん・砂糖) ブロッコリー・トマト(塩) えのき・舞茸・人参・玉葱・ニラ(コンソメ)	・牛乳 ・果物 ・お菓子
14	土	・中華丼 ・みそ汁 ・果物	豚肉・白菜・もやし・人参・コーン・生姜 (中華だし・鶏ガラ・しょう油・みりん・酒・塩胡椒) じゃがいも・玉葱・人参・わかめ(味噌) 果物	・牛乳 ・お菓子
28				

