

2020年度 10月後期 予定献立

かえて保育園

承認印

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
1日 (木)	鶏肉と野菜のうどん	うどん、鶏もも肉、たまねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ	きなこおはぎ (米、きな粉、砂糖)	17日 (土)	だいちぐみ 行事		
	いりこ	いりこ					
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、酢、砂糖、塩					
	りんご	りんご					
2日 (金)	ごはん	米	焼きいち (さつまいも)	19日 (月)	ごはん	米	焼きいち (さつまいも)
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚もも肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、米みそ、砂糖、しょうゆ			牛肉と野菜の煮物	牛もも肉、たまねぎ、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ	
	トマトときゅうりのサラダ	トマト、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、油			キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油	
	みそ汁	絹ごし豆腐、じゃがいも、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩			チーズ	チーズ	
	りんご	りんご			りんご	りんご	
3日 (土)	三色丼	米、鶏ミンチ、ほうれん草、にんじん、しょうが、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、塩、油	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	20日 (火) 誕生日会	ごはん	米	誕生日ケーキ (ホットケーキミックス、牛乳、柿、りんご)
	きゅうりのサラダ	きゅうり、もやし、酢、しょうゆ、砂糖、塩			鶏肉の塩焼き	鶏もも肉、じゃがいも、塩、油	
	みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			マカロニサラダ	マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、トマト、酢、砂糖、塩	
	りんご	りんご			りんご	りんご	
5日 (月)	ごはん/手作りふりかけ	米、昆布、かつおぶし、白ごま、しょうゆ、砂糖	ココロラスク (食パン、砂糖、油)	21日 (水)	ごはん/ひじき納豆	米、納豆、ひじき、ごま、しょうゆ	パリパリピザ (餃子の皮、ケチャップ、たまねぎ、コーン缶、ツナ缶、ピザチーズ)
	チンジャオロース	豚もも肉、ピーマン、たまねぎ、しょうゆ、米みそ、油			焼魚	鯛、塩	
	ひじきのサラダ	ひじき、にんじん、キャベツ、きゅうり、ツナ缶、ごま、しょうゆ			チンゲン菜のしらす和え	チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、油	
	すまし汁	たまねぎ、しいたけ、焼き麩、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩			みそ汁	絹ごし豆腐、かぼちゃ、えのき、たまねぎ、かつお昆布だし、米みそ	
	りんご	りんご			りんご	りんご	
6日 (火)	ごはん	米	きなこおはぎ (米、きな粉、砂糖)	22日 (木)	きつねうどん	うどん、うすあげ、ほうれん草、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、塩	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、水、油)
	鯛の塩焼き	鯛、塩			いりこ	いりこ	
	切り干し大根の酢の物	切り干し大根、きゅうり、にんじん、もやし、ごま、しょうゆ、酢、砂糖			かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉、かぼちゃ、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、油	
	みそ汁	絹ごし豆腐、えのき、たまねぎ、じゃがいも、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			りんご	りんご	
	りんご	りんご					
7日 (水) 流しそらめん	そらめん	そらめん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖	菓子パン	23日 (金)	お弁当の日		
	鶏の塩焼き	鶏もも肉、塩					
	温野菜	きゅうり、トマト、ブロッコリー					
	りんご	りんご					
8日 (木)	ごはん	米	きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	24日 (土)	チキンライス	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
	牛肉と野菜の煮物	牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、かつお昆布だし、しょうゆ			キャベツのサラダ	キャベツ、ツナ缶、酢、砂糖、油	
	コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、砂糖、油、塩			和風スープ	もやし、にんじん、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩	
	チーズ	チーズ					
	りんご	りんご					
9日 (金)	ごはん	米	フルーツヨーグルト/ウエハース (ヨーグルト、砂糖、バナナ)	26日 (月)	鮭の混ぜごはん	米、鮭、わかめ、大葉、ごま、しょうゆ、塩、	もちもちパンケーキ (ホットケーキミックス、絹ごし豆腐、ヨーグルト)
	チキンの塩焼き	鶏もも肉、塩			炊き合わせ	高野豆腐、にんじん、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖	
	さつまいものサラダ	さつまいも、きゅうり、トマト、酢、砂糖、塩、油			豚汁	豚もも肉、絹ごし豆腐、にんじん、ごぼう、だいこん、さつまいも、葉ねぎ、かつお昆布だし、米みそ	
	和風スープ	キャベツ、えのき、ほうれん草、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ、塩			りんご	りんご	
	りんご	りんご					
10日 (土)	豚丼	米、豚もも肉、たまねぎ、酒、しょうゆ、砂糖	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	27日 (火)	ごはん	米	フルーツ盛り合わせ (バナナ、りんご)
	もやしのごま和え	もやし、きゅうり、ごま、酢、砂糖、塩、油			鯛の塩焼き	鯛、塩	
	みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、焼き麩、かつお昆布だし、米みそ			れんこんのきんぴら	れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、ごま	
	りんご	りんご			りんご	りんご	
12日 (月)	煮込みうどん	うどん、鶏ひき肉、チンゲン菜、もやし、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ	スティックパン (食パン)	28日 (水)	ごはん	米	じゃこトースト (食パン、しらす干し、ピザチーズ、青のり)
	いりこ	いりこ			ちくわとじゃがいもの煮物	ちくわ、じゃがいも、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖	
	煮豆	金時豆、砂糖			わかめときゅうりの酢の物	わかめ、きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩	
	りんご	りんご			すまし汁	絹ごし豆腐、キャベツ、ほうれん草、しいたけ、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、塩	
	りんご	りんご			りんご	りんご	
13日 (火)	ごはん/納豆	米、納豆	焼ポテト (じゃがいも、塩)	29日 (木)	牛肉と野菜のうどん	うどん、牛もも肉、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ	お茶 フルーツヨーグルト/ウエハース (ヨーグルト、砂糖、りんご、バナナ、みかん缶)
	鮭の味噌焼き	鮭、米みそ、砂糖			さつまいものレモン煮	さつまいも、レモン、砂糖	
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、にんじん、ごま、かつお昆布だし、しょうゆ			スティック野菜/トマト	にんじん、きゅうり、アスパラ、トマト	
	すまし汁	絹ごし豆腐、キャベツ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩			りんご	りんご	
	りんご	りんご					
14日 (水) 誕生日会	ごはん	米	オレンジゼリー/ウエハース (みかんジュース、みかん缶、アガー(寒天)、砂糖)	30日 (金)	ごはん	米	牛乳 蒸しかぼちゃ (かぼちゃ)
	肉じゃが	牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖			鮭の塩焼き	鮭、塩	
	中華風サラダ	もやし、きゅうり、こまつな、しらす干し、ごま、しょうゆ、砂糖、酢			はくさいのごま酢和え	はくさい、ほうれん草、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、塩、ごま	
	みそ汁	だいこん、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			すまし汁	絹ごし豆腐、キャベツ、えのき、こまつな、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩	
	りんご	りんご			りんご	りんご	
15日 (木)	ナポリタン	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、ウスターソース、油	コーンフレーク (コーンフレーク)	31日 (土)	チャーハン	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、塩、油	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、酢、砂糖、塩			きゅうりの酢の物	きゅうり、もやし、わかめ、酢、砂糖、塩、油	
	野菜たっぷりスープ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、塩			みそ汁	絹ごし豆腐、焼き麩、かつお昆布だし、米みそ	
	りんご	りんご					
16日 (金)	さつまいもごはん	米、さつまいも、塩、黒ごま	牛乳 ジャムトースト (食パン、りんご、砂糖、レモン汁)				
	鯛の塩焼き	鯛、塩					
	高野豆腐の煮物	高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖					
	みそ汁	たまねぎ、じゃがいも、えのき、こまつな、かつお昆布だし、米みそ					
	りんご	りんご					

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おりようりの部屋：河田・廣田より