



献立表



令和3年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	血や肉をつくる	調子を整える	熱や力になる
1 金	ハンバーグ (ご飯) 人参グラッセ きのことスープ	牛乳 お菓子	牛乳 菓子パン	牛乳 合挽ミンチ 卵 ベーコン	玉葱 人参 しめじ えのき	パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ 砂糖 ポッカレモン コンソメ 醤油 菓子パン
2 土	運動会 十勝ブレッド お菓子 ジュース					
4 月	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯) すまし汁 オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 わかめ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん えのき ネギ オレンジ りんご	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 青りんごゼリーの素
5 火	魚のカレー揚げ (ご飯) さわやか漬け 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鯖 卵 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 ネギ バナナ	塩 カレー粉 小麦粉 油 ポッカレモン 醤油 じゃが芋 ホットケーキミックス パター 砂糖
6 水	鶏のオレンジ焼き (ご飯) マカロニサラダ すまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ わかめ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 えのき ネギ	醤油 マーメイド マカロニ マヨネーズ 塩 麩
7 木	きのことさつま芋のグラタン (パン) もやしスープ ヤクルト	牛乳 チーズ	牛乳 じゃこ菜おにぎり	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ハム しらす干し ごま	玉葱 人参 えのき しめじ もやし チンゲン菜	マカロニ さつま芋 塩 こしょう コンソメ 小麦粉 パター パン粉 中華だし 醤油 ごま油 ヤクルト 米 菜飯ふりかけ
8 金	豚肉と南瓜の煮物 (ご飯) かきたま汁 りんご	牛乳 お菓子	牛乳 スノーボール	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵	南瓜 人参 玉葱 えのき ネギ りんご	油 醤油 みりん 塩 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス アーモンド粉 パター 粉糖
9 土	野菜ラーメン 牛乳 オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ オレンジ	ラーメン麺 中華だし 醤油 塩 こしょう ごま油
11 月	親子丼 (ご飯) 切干大根の胡麻和え 一口ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ツナ缶 ごま きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ 切干大根 胡瓜 バナナ	油 塩 醤油 砂糖 片栗粉 一口ゼリー
12 火	お弁当の日	牛乳 お菓子	牛乳 手作りプリン	牛乳 卵 生クリーム		砂糖 バニラエッセンス グラニュー糖
13 水	魚の揚げ煮 (ご飯) 元気サラダ 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 スイートポテト	牛乳 鯖 ごま ハム かつお節 水晶昆布 わかめ 豆腐 味噌 生クリーム 卵	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 ネギ	片栗粉 油 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 塩 さつま芋 パター
14 木	チキンカレー (ご飯) フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 キャベツ 胡瓜 みかん缶	じゃが芋 カレールー 酢 砂糖 塩 こしょう 油
15 金	豆腐入り八宝菜 (ご飯) 金時豆の甘煮 りんご	牛乳 お菓子	牛乳 グリーンケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ いか きくらげ 金時豆 卵 生クリーム	玉葱 人参 キャベツ 生姜 にんにく りんご ほうれん草	じゃが芋 ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス パター ポッカレモン
16 土	肉うどん 牛乳 バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ バナナ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
18 月	パンプキンシチュー (パン) ほうれん草のサラダ ジョア	牛乳 チーズ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム ひじき しらす干し	玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 もやし コーン	小麦粉 パター コンソメ 塩 こしょう 油 ローリエ 酢 砂糖 ジョア 米 醤油 みりん 酒
19 火	食育の日 栗ごはん 魚の塩焼き 刻み昆布の煮物 くずかけ	牛乳 お菓子	牛乳 フライドポテト	牛乳 鮭 刻み昆布 しらす干し ごま 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	人参 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸	米 もち米 酒 塩 醤油 砂糖 里芋 蒟蒻 みりん 片栗粉 じゃが芋 油
20 水	鶏のごま酢焼き (ご飯) シルバーサラダ 呉汁	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 ごま ハム 大豆 油揚げ かまぼこ 味噌	胡瓜 人参 大根 牛蒡 ネギ	酢 塩 砂糖 春雨 マヨネーズ
21 木	豚肉の生姜風ソテー (ご飯) わかめスープ バナナ	牛乳 チーズ	オレンジジュース 黒糖蒸しパン	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 生姜 ネギ バナナ レーズン	油 みりん 醤油 片栗粉 コンソメ 塩 黒糖蒸しパン粉
22 金	魚の味噌煮 (ご飯) 即席漬け すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鯖 味噌 ごま かまぼこ わかめ 豆腐 ヨーグルト	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 えのき ネギ バナナ みかん缶 もも缶 パイン缶	砂糖 醤油 酒 みりん 塩
23 土	ちゃんぽん 牛乳 オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ オレンジ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
25 月	牛肉とれんこんのカレー炒め (ご飯) 味噌汁 りんご	牛乳 チーズ	牛乳 ピザトースト	牛乳 牛肉 味噌 わかめ ツナ缶 とろけるチーズ	蓮根 玉葱 人参 牛蒡 ネギ りんご コーン ピーマン	糸蒟蒻 油 カレー粉 酒 醤油 砂糖 塩 みりん さつま芋 食パン ピザソース
26 火	リクエストメニュー 麻婆豆腐丼 (ご飯) パンサンスー プリン	牛乳 お菓子	牛乳 ウインナーおにぎり	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム 卵 ウインナー 味付け海苔	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜	油 中華だし 塩 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 酢 プリン 米
27 水	魚の香味焼き (ご飯) 金平ごぼう 味噌汁 ジョア	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌	にんにく 牛蒡 人参 キャベツ 玉葱 ネギ	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 ごま油 砂糖 麩 ジョア
28 木	ポークビーンズ (ご飯) 大根サラダ オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 中華パイ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ハム	玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 大根 胡瓜 オレンジ りんご	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢 さつま芋 春巻きの皮
29 金	華風炒り豆腐 (ご飯) 春雨スープ 梨	牛乳 お菓子	牛乳 アーモンドビスケット	牛乳 豚ミンチ 豆腐 卵 豚肉 アーモンド	ニラ 竹の子 人参 玉葱 干し椎茸 もやし えのき ネギ 梨	ごま油 中華だし 醤油 こしょう 片栗粉 塩 春雨 小麦粉 パター 砂糖 ベーキングパウダー アーモンド粉
30 土	ナポリタンスパゲティー 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	ウインナー 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティー麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

秋の味覚を楽しみましょう！

爽りの秋になりました。食べ物の匂を知り味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。
秋は新米・茄子・さつま・りんご・ぶどう・栗・梨・みかんなど美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。
家庭でも、食卓に匂の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しめるといいですね。

給食室・・・福田、上川、稲葉

* 10/26はらいおん組のリクエストメニューです

