

2023年 10月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
2月30日	鯖のゴマ照り焼き 大豆と人参の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 かきたま汁	鯖、みそ、酒、しょうゆ、上白糖、片栗粉、ごま 大豆、人参、こんにゃく、ひじき、椎茸、だし、しょうゆ、上白糖、みりん きゅうり、わかめ、しらす、上白糖、酢、食塩 卵、白菜、玉ねぎ、だし、しょうゆ、みりん	ごはん	りんご	牛乳 ☆フルーツヨーグルト みかん缶、パイン缶、もも缶、ヨーグルト
3月17日	鶏肉の甘辛揚げ かぼちゃの和風オムレツ ブロッコリーのサラダ キャベツのみそ汁	鶏肉、片栗粉、酒、しょうゆ、上白糖、油 卵、かぼちゃ、ツナ、しめじ、上白糖、だし、しょうゆ、みりん、片栗粉 ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ、食塩 キャベツ、もやし、油揚げ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆カルピスマフィン 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、上白糖、牛乳、カルピス、バター
4月18日	鮭のもみじ焼き 大豆とさつまいものかりんとう風炒め 白菜の昆布和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	鮭、人参、みそ、マヨネーズ、酒、みりん 大豆、さつまいも、片栗粉、上白糖、黒砂糖、食塩 白菜、わかめ、人参、塩昆布、だし、しょうゆ、みりん 豆腐、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ	ごはん	梨	牛乳 ☆ポップコーン ポップコーン、食塩
5月19日	ミートボール スパゲティソース ツナサラダ コーンスープ	合挽肉、玉ねぎ、豆腐、卵、パン粉、ケチャップ、ウスターソース、片栗粉 スパゲティ、パプリカ、ピーマン、しめじ、コンソメ、しょうゆ、食塩 キャベツ、ツナ、きゅうり、人参、ひじき、マヨネーズ コーン、コーンクリーム、牛乳、パセリ、コンソメ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆芋カステラ さつまいも、卵、バター、生クリーム、上白糖
6月20日	鯖の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草ののり和え なすのみそ汁	鯖、しょうゆ、酒、みりん、ゆず 高野豆腐、グリーンピース、椎茸、人参、卵、だし、上白糖、しょうゆ、みりん ほうれん草、人参、のり、しょうゆ、上白糖、酢、ごま油 なす、玉ねぎ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆ココアお麩ラスク 麩、バター、上白糖、ココア
7月21日	ロールパン ささみ入りスープ ヨーグルト	ロールパン ささみ、人参、コーン、グリーンピース、鶏がらだし、食塩 ヨーグルト	パン	バナナ	牛乳 ひこうきビスケット
16月23日	鶏肉のチャーシュー風味焼き じゃがいものオイマヨ炒め 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉、しょうゆ、みりん、酒、上白糖、片栗粉 じゃがいも、しめじ、オイスターソース、マヨネーズ 春雨、パプリカ、きゅうり、卵、酢、しょうゆ、上白糖、ごま油 わかめ、もやし、鶏がらだし、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆ジャムサンド 食パン、苺ジャム
10月24日	牛肉のしぐれ煮 キャベツと厚揚げの炒め物 さつま芋のコロコロサラダ 大根と卵のみそ汁	牛肉、しょうが、玉ねぎ、舞茸、上白糖、みりん、しょうゆ、酒 キャベツ、厚揚げ、ピーマン、みそ、しょうゆ、みりん、ごま油 さつま芋、人参、コーン、きゅうり、マヨネーズ、食塩 大根、小松菜、卵、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆ぶどうゼリー ぶどうジュース、寒天、上白糖
11月25日	鮭のタンドリー焼き ほうれん草としめじのソテー パプリカともやしのマリネ 玉ねぎとコーンのスープ	鮭、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ ほうれん草、しめじ、バター、しょうゆ、食塩 パプリカ、もやし、セロリ、オリーブ油、酢、レモン汁、しょうゆ、食塩 玉ねぎ、コーン、グリーンピース、コンソメ、食塩	ごはん	梨	牛乳 ☆焼きいも さつまいも
31月	麻婆豆腐 かぼちゃののり塩焼き チンゲン菜のサラダ レタスと卵のスープ	豆腐、玉ねぎ、人参、豚ひき肉、しょうが、にんにく、ねぎ、みそ、上白糖、片栗粉、ごま油、しょうゆ かぼちゃ、食塩、青のり チンゲン菜、パプリカ、コーン、みりん、酢、上白糖、ごま油、食塩 レタス、卵、わかめ、鶏がらだし、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆りんごとレーズンのケーキ りんご、レーズン、卵、上白糖、ヨーグルト、薄力粉、ベーキングパウダー、バター
13月27日	栗ごはん さんまの蒲焼き 豚肉と根菜の甘辛煮 小松菜のごま和え 豆腐と油揚げのみそ汁	米、栗、酒、食塩 さんま、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、上白糖 大根、豚肉、ごぼう、人参、上白糖、しょうゆ、酒、みりん 小松菜、人参、もやし、ごま、しょうゆ、上白糖、みりん、みそ、酒 豆腐、油揚げ、玉ねぎ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆いももち じゃがいも、片栗粉、バター
14月28日	ロールパン ささみ入りスープ ヨーグルト	ロールパン ささみ、人参、コーン、グリーンピース、鶏がらだし、食塩 ヨーグルト	パン	バナナ	牛乳 星つこ
26月	おばけごはんのカレーライス マカロニのケチャップ炒め パンキンサラダ キャベツのスープ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、さつまいも、カレールウ、食塩 マカロニ、ピーマン、パプリカ、ツナ、ケチャップ、コンソメ かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、食塩 キャベツ、卵、コーン、セロリ、コンソメ、食塩	ごはん	柿	牛乳 ☆ミイラウインナー ホットケーキミックス、油、ウインナー、ごま

お楽しみメニュー

- ・旬の食べ物 さんま、さつまいも、なし
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルデツウエハース、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつけます。
- ・だしは昆布とかつおだしを使っています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。

☆印のついているメニューは北海道の郷土料理を取り入れたものです。