

令和3年度 10月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ご飯	2 かやくうどん
				米40 コロッケ じゃが芋50 合挽ミンチ15 玉葱20 卵20 強力粉5 塩0.3 牛乳5 パン粉8 油 もやしの甘酢和え もやし50 人参5 きゅうり8 油揚げ7 ごま2 砂糖1.5 酢3 塩0.1 醤油1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ8 青葱7 醤油2 煮干 出し昆布 厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1 梨
				マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖 塩 牛乳 ※おせんべい	ゆかりおにぎり 米 ゆかり チーズ ※牛乳
4	5	6	7	8	9
米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 千切大根の煮付け 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ7 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	米40 さつまいものかき揚げ さつまいも40 ささみ20 玉葱25 小麦粉7 醤油2 塩0.2 卵5 油 片栗粉1 酢の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 酢3 砂糖1.5 醤油1 塩 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	スパゲティ+ポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 人参8 ピーマン5 ソース4 カットマト35 油1 塩0.3 ケチャップ8 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3 野菜スープ 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 ブイヨン	米40 鯖の竜田揚げ 鯖40 醤油2 みりん2 酒2 片栗粉2 油 三色ごま和え 小松菜45 人参10 しめじ10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 味噌汁 さつまいも25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	カレーライス 米40 牛肉20 玉葱40 人参15 じゃが芋30 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールー8 カレー粉 大根サラダ 大根50 きゅうり8 ちりめんじゃこ2 ごま2 冷コーン8 醤油0.5 マヨドレ6 塩0.5 砂糖0.3	運 動 会 ※持ち帰り給食 りんご&バナナ&ジュース
黄粉クッキー 黄粉 小麦粉 卵 砂糖 油 BP フルーン 牛乳 ※チーズ	グレープゼリー グレープジュース 砂糖 アガー クラッカー(市販) (小麦・乳) 牛乳 ※柿	梅干しおにぎり 米 梅干 塩 炒り小魚 ※牛乳	梨 おせんべい(市販) 牛乳 ※フルーン	レーズンスティック 強力粉 レーズン 砂糖 塩 バター ドライイースト 牛乳 ※おせんべい	
11	12	13 (幼児弁当日)	14	15	16
米40 五目どうぶ 豆腐50 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 たたきごぼう ごぼう35 砂糖1 酢3 ごま2 醤油1 塩 味噌汁 大根20 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布	バケット (小麦) クリームシチュー 豚肉25 じゃが芋30 玉葱30 塩0.5 ブイヨン ピーマン4 牛乳80 油 カラーピーマン10 バター2 小麦粉2.5 キャロットサラダ 人参35 きゅうり10 パイン缶8 砂糖1 酢3 オリーブ油2 塩0.1	米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 玉葱1.5 青葱5 醤油0.1 豆腐10 ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン10 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	米40 鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭50 キャベツ40 人参10 玉葱30 しめじ15 味噌2 酒1 みりん1 砂糖1 醤油1 バター1 とろろ汁 とろろ芋15 ほうれん草10 卵15 醤油0.5 塩0.4 出し昆布 煮干	中華風おこわ 米40 もち米10 豚肉10 たけのこ7 玉葱7 人参5 干椎茸1 油1 砂糖0.3 酒1 醤油3 みりん1 バンバンジーサラダ 鶏ささみ30 きゅうり30 ごま2 醤油1 塩0.3 砂糖0.5 ごま油2 酢3 わかめのスープ 乾わかめ0.3 青葱3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	米40 肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布 柿
蒸し芋 さつまいも 牛乳 ※おせんべい	じゃこおにぎり 米 のり 塩 ちりめんじゃこ チーズ ※牛乳	カップケーキ 小麦粉 砂糖 卵 バター BP 牛乳 ※梨	みたらし団子 団子粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 片栗粉 牛乳 ※フルーン	ジャムサンド 食パン(小麦・乳) 毎ジャム 牛乳 ※バナナ	焼きドーナツ 小麦粉 砂糖 牛乳 BP 油 牛乳 ※チーズ

月曜日 18 ご飯	火曜日 19 ご飯	水曜日 20 カリカリトースト	木曜日 21(誕生日会) 二色おにぎり	金曜日 22 ご飯	土曜日 23
米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢3 砂糖1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱2 味噌5 煮干 出し昆布	米40 おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 砂糖 ひじき1 豆腐2.5 醤油2 砂糖1 片栗粉5 白菜のごま和え 小松菜10 人参10 白菜50 ごま2 醤油2 塩 砂糖0.8 清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	食パン(小麦・乳) きのごクリームシチュー 豚肉20 しめじ10 玉葱25 マッシュルーム8 人参10 エリンギ10 ほうれん草10 小麦粉3 バター2.5 牛乳80 塩0.3 かいじゅうサラダ かぼちゃ50 きゅうり10 コーンフレーク3 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8	米 塩 のり なめしふりかけ 肉巻き 牛肉30 ジャガイモ30 ごぼう10 塩0.1 マヨドレ3 醤油2 砂糖2 みりん2 酒2 片栗粉1 添え野菜 ブロッコリー30 トマト20 カリフラワー20 かぼちゃ20 味噌汁 大根20 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布 りんご	米40 鯖の竜田揚げ 鯖40 醤油2 みりん2 酒2 片栗粉2 油 三色ごま和え 小松菜45 人参10 しめじ10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	鶏カレーうどん 干しうどん(小麦)30 鶏肉18 人参10 玉葱20 青葱7 カレールー7 醤油3 片栗粉2 煮干 出し昆布 うの花の炒り煮 おから13 人参5 干し椎茸1 青葱5 油揚げ5 煮干 こんにゃく7 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 みかん
マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖 塩 フルーン 牛乳 ※チーズ	みかんゼリー みかんジュース みかん缶 砂糖 アガー おせんべい(市販) 牛乳 ※柿	手作り昆布のおにぎり 米 昆布 花かつお 醤油 みりん 炒り小魚 ※梨	ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳) 牛乳 ※レーズン	スイートポテト さつまいも 砂糖 バター 生クリーム 牛乳 ※おせんべい	ゆかりおにぎり 米 ゆかり チーズ ※牛乳
米40 鮭の塩焼き 生鮭50 塩 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干 味噌汁 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	鶏ごぼうご飯 米40 鶏肉15 ごぼう5 干し椎茸1 人参5 油揚げ5 絹さや3 醤油2 出し昆布 みりん2 酒1 里芋といかの煮付 里芋50 いか15 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3 里芋と豚肉の煮付 (てんとう・あり) 里芋50 豚肉10 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3 清汁 豆腐2.5 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	きのごスパゲティ スパゲティ(小麦)30 無添加ベーコン15 しめじ20 エリンギ20 醤油3 油 塩 玉葱15 さつまいもサラダ さつまいも50 きゅうり10 りんご8 レーズン3 塩0.3 マヨドレ8 野菜スープ 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 ブイヨン	米40 コロケ じゃがいも50 合挽ミンチ15 玉葱20 人参8 卵20 強力粉5 塩0.3 牛乳5 パン粉8 油 ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン10 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2 味噌汁 大根20 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布	米40 もち米10 豚肉10 たけのこ7 玉葱7 人参5 干椎茸1 油1 砂糖0.3 酒1 醤油3 みりん1 バンバンジーサラダ 鶏ささみ30 きゅうり30 ごま2 醤油1 塩0.3 砂糖0.5 ごま油2 酢3 わかめのスープ 乾わかめ0.3 青葱3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	米40 五目豆腐 豆腐50 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 たたきごぼう ごぼう35 砂糖1 酢3 ごま2 醤油1 塩 味噌汁 小松菜10 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布
柿 クラッカー(市販) (小麦・乳) 牛乳 ※チーズ	粒あんのどら焼き 小麦粉 BP 卵 醤油 牛乳 砂糖 みりん はちみつ 小豆 牛乳 ※おせんべい	じゃこおにぎり 米 のり 塩 ちりめんじゃこ チーズ ※牛乳	ヨーグルト (市販) カリカリトースト (小麦・乳) ※レーズン	ハロウィंकッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 かぼちゃ B.P 牛乳 ※梨	蒸し芋 さつまいも 牛乳 ※フルーン
<p>少しずつ季節が進み、朝晩過ごしやすくなってきましたね。 秋が旬の美味しい食材、芋・きのご類・りんご・柿・鮭・いかなどが出回ってきました。 旬のものは栄養価が高いので、しっかり食べて食欲の秋を満喫しましょう!!</p> <p>園で使用しているりんごは、直接放射能検査を行い残留農薬の結果が共に不検出と出ている 青森の農園から取り寄せていて、その時期に収穫できる美味しい品種ふじ・ジョナゴールド トキなどを頼んでいます。 今回、運動会の持ち帰り給食にそのりんごを用意していますので、お楽しみに!! りんごには、動脈硬化・高血圧・生活習慣病の予防やビタミンCが豊富に含まれているので 風邪予防に効果があると言われていています。 また、皮にはポリフェノールが含まれているため、洗って皮ごと食べるのがお勧めです。</p>					
<p>※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5(80%)になります。) 園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</p>					

