

# 令和4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
					運 動 会  ※持ち帰り給食 りんご&バナナ&ジュース
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>バケット</b> (小麦)  <b>クリームシチュー</b> 豚肉25 ジャガ芋40 玉葱30 塩0.5 ピーマン4 牛乳80 油 人参20 バター3 小麦粉4  <b>ほうれん草とキャベツの サラダ</b> 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	米40  <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ30 豚ミンチ25 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 豆腐10  <b>キャベツのごま和え</b> キャベツ50 人参5 きゅうり8 ごま2 砂糖1 醤油2  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>鯖の照り焼き</b> 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4  <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 人参5 乾わかめ0.3 酢2 砂糖1 醤油1 塩  <b>味噌汁</b> さつまいも25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>鶏ごぼうご飯</b> 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  <b>里芋といかの煮付</b> 里芋50 いか15 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3  <b>里芋と豚肉の煮付 (てんとう・あり)</b> 里芋50 豚肉10 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3  <b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	米40  <b>さつまいものかき揚げ</b> さつまいも35 ささみ20 玉葱20 小麦粉7 醤油2 塩0.2 卵5 油 片栗粉1  <b>ごま酢和え</b> もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2  <b>味噌汁</b> 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>かんたんハヤシライス</b> 米40 牛肉25 玉葱60 人参10 マッシュルーム10 ケチャップ5 小麦粉1 油1 ソース5 砂糖0.3 カットマト20 塩0.2 バター0.3  <b>ポテトサラダ</b> ジャガ芋50 豆苗10 冷コーン8 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3
<b>ゆかりおにぎり</b> 米 ゆかり  <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>おからドーナツ(市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>じゃが芋のバター焼き</b> ジャガ芋 バター 塩  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>手作りクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 紫芋 B.P  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>グレープゼリー</b> ぶどうジュース 砂糖 アガー  <b>ゆで栗</b>  <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>バナナ</b>  <b>動物ビスケット(市販)</b> (小麦・乳・卵)  <b>牛乳</b> ※チーズ
<b>10</b>	<b>11 (幼児弁当日)</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
休 園 日	<b>きのこスパゲティ</b> スパゲティ(小麦)30 無添加ベーコン15 しめじ15 エリンギ15 えのき15 醤油3 油 塩 玉葱15  <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ50 きゅうり10 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8 砂糖0.5  <b>野菜スープ</b> 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40  <b>マーボー豆腐</b> 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱10 生姜 赤味噌1 油  <b>春雨の中華サラダ</b> 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油1  <b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40  <b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> 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  <b>とろろ汁</b> とろろ芋15 ほうれん草10 ちりめんじゃこ2 卵15 醤油0.5 塩0.4 出し昆布 煮干	<b>中華風おこわ</b> 米40 もち米10 豚肉10 たけのこ7 玉葱7 人参5 干し椎茸1 油1 砂糖0.3 酒1 醤油3 みりん1  <b>バンバンジーサラダ</b> 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  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>かやくうどん</b> 干しうどん30 鶏肉15 干し椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ5 青葱3 醤油2 煮干 出し昆布  <b>厚揚げのどぼろ煮</b> 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 片栗粉0.5  <b>柿</b>
	<b>手作りメロンパン</b> 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト 小麦粉 BP 牛乳  <b>牛乳</b> ※梨	<b>ミルクもち</b> 牛乳 黄粉 砂糖 片栗粉  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>ピザトースト</b> 食パン(小麦・乳) 玉葱 無添加ベーコン ピーマン チーズ マヨドレ ケチャップ  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>ヨーグルト(市販)</b>  <b>フライドポテト</b> ジャガ芋 油 塩  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>のりおにぎり</b> 米 塩 のり  <b>チーズ</b> ※牛乳

月曜日 17	火曜日 18	水曜日 19	木曜日 20 (誕生日会)	金曜日 21	土曜日 22
<b>カレーライス</b> 米40 牛肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 油3 塩0.2 醤油0.3 ピーマン5 カレールー5  <b>キャロットサラダ</b> 人参5 0 缶パイン12 きゅうり10 砂糖1 塩0.2 酢2 オリーブ油2	米40  <b>鶏の照り焼き</b> 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4  <b>千切大根の煮付け</b> 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  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>野菜炒め</b> 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 赤味噌1  <b>春雨のコーンスープ</b> 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3	<b>2種ロールパン</b> (幼児・みつばち) ロールパン(小麦・乳・卵) ウインナー30 レタス10 ケチャップ3 ツナ缶6 塩 きゅうり3 マヨドレ3 <b>ハムサンド(てんとう・あり)</b> 食パン40(小麦・乳) 無添加ハム4 きゅうり3 マヨドレ5  <b>さつま芋サラダ</b> さつま芋50 きゅうり10 りんご8 レーズン3 塩0.3 マヨドレ8 <b>野菜スープ</b> 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン 柿	米40  <b>鮭のフライ</b> 生鮭50 塩0.3 卵3 パン粉3 小麦粉2 油5 マヨドレ3 ケチャップ3  <b>キャベツのごま和え</b> キャベツ50 人参5 きゅうり8 ごま2 砂糖1 醤油2  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>肉じゃが</b> 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  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布  <b>柿</b>
<b>さつま芋のバター焼き</b> さつま芋 バター 塩  <b>牛乳</b> ※梨	<b>ミルクパン(市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>ポンテ・シロゴマ</b> 白玉粉 小麦粉 豆腐 BP 砂糖 塩 油 ごま  <b>牛乳</b> バナナ	<b>スコーン</b> 小麦粉 卵 砂糖 バター レーズン チーズ  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>みかんゼリー</b> みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー <b>きんぎょあげ(市販)</b> (小麦) 牛乳  <b>※フルーン</b>	<b>手作りクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 B.P  <b>牛乳</b> ※チーズ
24	25	26	27	28	29
<b>ふわふわ丼</b> 米40 豆腐45 卵20 鶏ミンチ15 人参10 油0.5 青葱7 砂糖1 醤油2 塩 焼きのり0.5 片栗粉2 酒1 みりん2  <b>ごぼうの土佐煮</b> ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2  <b>味噌汁</b> キャベツ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>納豆のかき揚げ</b> 納豆15 ツナ7 さつま芋40 小麦粉4 醤油2 卵5 油 塩 片栗粉2  <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 人参5 乾わかめ0.3 酢2 砂糖1 醤油1 塩  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40  <b>マーボー豆腐</b> 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱10 生姜 赤味噌1 油  <b>春雨の中華サラダ</b> 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油1  <b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	<b>スパゲティーナポリタン</b> 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 カットトマト20 油1 塩0.3 ケチャップ8 トマト20  <b>ポテトサラダ</b> 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  <b>野菜スープ</b> 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40  <b>鮭の塩焼き</b> 生鮭50 塩0.3  <b>ひじきと大豆の煮物</b> 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  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>カレーうどん</b> 干しうどん(小麦)30 鶏肉20 人参10 玉葱20 青葱7 油揚げ5 醤油3 片栗粉2 煮干 カレールー7  <b>たたきごぼう</b> ごぼう25 ごま2 砂糖1 醤油1 酢1.5 塩
<b>焼き芋</b> さつま芋  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>ジャムサンド</b> 食パン(小麦・乳) 毎ジャム  <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>マカロニ黄粉</b> マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>かつおおにぎり</b> 米 花かつお 醤油 みりん 砂糖  <b>炒り小魚</b>  <b>※牛乳</b>	<b>ヨーグルト(市販)</b>  <b>りんご</b>  <b>※チーズ</b>	<b>ゆかりおにぎり</b> 米 ゆかり  <b>チーズ</b> ※牛乳
31	 <p>秋になると様々な食材が実り食べる楽しみが増すことから、「実りの秋」「食欲の秋」と言われます。秋イコール食べ物が美味しい季節と考えられるようになったのは、動物が冬を越えるために本能的に多くの栄養を取り込もうとする習性があるためと考えられています。また、暑い季節を乗り越えて夏バテしていた身体の調子を戻そうとして、自然と食欲が増すため、食べ物がより一層美味しく感じるのかもしれない。</p> <p>秋の代表的な食材 ぶどう・柿・栗・梨・さつま芋・かぼちゃ・かつお・鮭・さんま・きのこ類など</p> <p>献立には、さつま芋を使った“さつま芋かき揚げ” “さつま芋サラダ” “焼き芋” 鮭を使った“塩焼き” “鮭フライ” “ちゃんちゃ焼き” などを取り入れています。</p>				
<b>中華風おこわ</b> 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 醤油3 みりん1 酒1  <b>バンバンジーサラダ</b> 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  <b>わかめのスープ</b> 乾わかめ0.3 青葱3 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	 <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>				
<b>ハロウィンクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 かぼちゃ B.P  <b>牛乳</b> ※レーズン					