

令和5年度 10月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7
きのこスパゲティ 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 かぼちゃサラダ 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 野菜スープ 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 醤油0.3 ブイオン	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 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 鶏のマーマレード焼き 鶏肉60 みりん4 酒4 醤油2 マーマレード6 シルバーサラダ キャベツ20 ツナ5 人参5 春雨5 マヨドレ5 きゅうり8 塩0.3 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイオン	米40 鮭の磯辺焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2 うの花の炒り煮 おから13 人参5 干し椎茸1 青葱3 油揚げ5 こんにゃく10 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 味噌汁 麩(小麦)1 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 豚肉のしょうが炒め 豚肉35 玉葱45 生姜0.5 砂糖1 みりん2 醤油2 酒2 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 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	きつね丼 米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 卵8 のり0.5 酒1 醤油2 みりん2 ごぼうの土佐煮 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 味噌汁 かぼち25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん チーズ ※牛乳	りんごゼリー りんごジュース 砂糖 りんご アガー ゆで栗 牛乳 ※チーズ	豆乳もち 豆乳 砂糖 片栗粉 黄粉 牛乳 ※柿	梨 おせんべい (市販) 牛乳 ※フルーン	おからドーナツ (市販) (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※おせんべい	バナナ 動物ビスケット (市販) (小麦・乳・卵) 牛乳 ※チーズ
9 休園日	10 ご飯 米40 鯖ボール おから10 鯖の水煮缶20 豆腐25 玉葱15 油5 カレー粉0.3 マヨドレ2 片栗粉5 塩0.1 醤油1 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参5 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 かぼち25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	11 バケット (小麦) きのこのクリームシチュー 豚肉20 じゃが芋30 玉葱25 しめじ10 人参10 マッシュルーム8 エリンギ10 ほうれん草10 小麦粉3 バター2.5 塩0.3 牛乳80 油0.2 ごぼうサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2	12 栗ご飯 米30 もち米10 栗18 塩0.3 黒ごま1 出し昆布 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 三色土佐和え 小松菜40 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	13 カレーライス 米40 牛肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールウ8 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	14 ご飯 米40 野菜炒め 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 わかめと卵のスープ 乾わかめ0.2 卵15 塩0.3 醤油0.3 ブイオン
ミルクパン (市販) (小麦・乳・卵) フルーン 牛乳 ※チーズ	ゆかりおにぎり 米 ゆかり 炒り小魚 ※牛乳	パリッとスイート 春巻きの皮(小麦) 砂糖 さつま芋 レーズン 油 牛乳 ※おせんべい	スコーン 小麦粉 卵 砂糖 バター チーズ 牛乳 ※柿	ミニカップゼリー おせんべい 牛乳 ※フルーン	
16 ご飯 米40 マーボー豆腐 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20 生姜 赤味噌1 油 春雨の中華サラダ 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 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイオン	17 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 (幼児) 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 (乳児) 里芋40 豚肉10 砂糖1 いんげん3 醤油2 みりん1 酒3 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	18 (誕生日会) チキンカツサンド ロールパン(小麦・乳・卵) 鶏むね肉30 キャベツ30 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース1 マヨドレ3 さつま芋サラダ 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 野菜スープ 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 醤油0.3 ブイオン 梨	19 (幼児弁当日) ご飯 米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 キャベツのごま和え キャベツ50 人参5 きゅうり8 ごま2 砂糖1 醤油2 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	20 ご飯 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 ちりめんじゃこ2 卵15 醤油0.5 塩0.4 出し昆布 煮干	21 ご飯 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 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布
りんご カリカリトースト 食パン(小麦・乳) 牛乳 ※チーズ	ホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 バター BP 牛乳 はちみつ 牛乳 ※柿	ヨーグルト (市販) きらずあげ (市販) ※バナナ	手作りメロンパン 強力粉 砂糖 塩 バター ドライイースト 小麦粉 BP 牛乳 卵 牛乳 ※フルーン	焼き芋 牛乳 ※おせんべい	ジャムサンド 食パン(小麦・乳) 苺ジャム 牛乳 ※チーズ

月曜日 23 ご飯	火曜日 24 ご飯	水曜日 25 ご飯	木曜日 26 バケット (小麦)	金曜日 27 ご飯	土曜日 28 きつね丼
米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 切干大根の煮付け 切干大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2 味噌汁 さつまいも25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 豚肉と春雨の炒め物 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3 たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1 酢1.5 塩 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 鯖ボール おから10 鯖の水煮缶20 豆腐25 玉葱15 油5 カレー粉0.3 マヨドレ2 片栗粉5 塩0.1 醤油1 キャベツのゆかり和え キャベツ50 人参5 きゅうり8 ゆかり0.5 砂糖0.3 醤油0.8 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	きのこのクリームシチュー 豚肉20 じゃが芋30 玉葱25 しめじ10 人参10 マッシュルーム8 エリンギ10 ほうれん草10 小麦粉3 バター2.5 塩0.3 牛乳80 油0.2 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 塩0.2 レーズン3 マヨドレ8	米40 豆腐ハンバーグ 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3 三色ごま和え 小松菜40 人参10 えのき10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2 味噌汁 麩(小麦)1 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 卵8 のり0.5 酒1 醤油2 みりん2 ごぼうの土佐煮 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 味噌汁 かぼち25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 砂糖 黄粉 フルーン 牛乳 ※おせんべい	ミルクパン(市販) (小麦・乳・卵) 牛乳 ※柿	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー ゆで栗 牛乳 ※フルーン	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 ※牛乳	柿 おせんべい 牛乳 ※バナナ	手作りクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 B.P 牛乳 ※レーズン
30 かやくうどん 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ5 青葱3 醤油2 煮干 出し昆布 柳川もどき 豚肉15 ごぼう8 酒2 人参8 玉葱15 砂糖1 高野豆腐5 卵25 塩0.2 三度豆3 醤油2 油 みりん2 りんご	31 おぼけカレー 米40 牛ミンチ20 玉葱50 かぼちゃ20 ズッキーニ15 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩 キャロットサラダ 人参50 缶バイン12 きゅうり10 砂糖1 塩0.2 酢2 オリーブ油2				
ゆかりおにぎり 米 ゆかり チーズ ※牛乳	ハロウィンクッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 かぼちゃ B.P 牛乳 ※梨				

日中はまだまだ暑いですが、朝晩は涼しくなってきましたね。

九月末の十五夜の日、幼児クラスに「収穫の秋、お米や作物の豊作を願い美味しい食事が食べられる事に感謝しようね」と言う話をし、玄関に月見団子・すすきを飾り五穀豊穡を願いました。

私たちが普段使っている食事前後のあいさつ“いただきます”“ごちそうさま”は、食に対する感謝の気持ちを表しています。

『いただきます』

食事にたずさわっている方々(野菜を作ってくれた人・魚をとってくれた人・料理を作ってくれた人など)や動物農作物の命をいただく感謝の心を表していると言われています。

『ごちそうさま』

漢字で「御馳走様」と書き、「馳走」には走りまわるという意味があります。昔は冷蔵庫もなく、あちこちを走りまわり食材を用意していました。食事を作ってくれた人へ感謝と尊敬の気持ちを込めて「様」がつき、食後のあいさつが生まれたそうです。

毎日温かい食事が食べられる喜びを子ども達と共に感じ、感謝の気持ちが持てる豊かな心を一緒に育てていきたいですね。



※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。