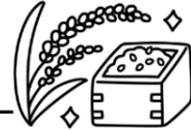
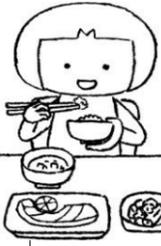


10がつのこんだてひょう

2024年10月



しろうま保育園

日 曜	献立		材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
時間帯			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ (未満児)	牛乳 ごまビスケット		牛乳		ごまビスケット
15 火	給食	豚肉のしょうが焼き かぶのゆかり和え みそ汁	油 さつまいも	豚肉 味噌 牛乳	れんこん、にんじん、しょうが かぶ・葉、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 食塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 豆乳くずもち	片栗粉、きび砂糖	牛乳 調製豆乳、きな粉		食塩
02 水	食欲の秋です。 子ども達の食べる 量も増えてくる時期 です。各クラスの 様子を見ながら 量を調整してい きたいと思いま す	牛乳 クラッカー 煮込みハンバーグ もやしと人参のナムル かき玉汁	片栗粉、きび砂糖 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 白ごま 卵	たまねぎ、しめじ、トマト、にんじん もやし、にんじん、こまつな チンゲン菜	クラッカー ケチャップ、ソース、ワイン(赤)、食塩、本みりん、コンソメ しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
03 木	サバは冬に向け て栄養を蓄えはじ めるため脂がのっ ておいしくなっ てきます。白馬みそ でおいしく煮ても ら	牛乳 たまごボーロ さばの味噌煮 コールスローサラダ ビーフンのスープ 白くま風ミルク寒天	きび砂糖 マヨネーズ ビーフン 砂糖	牛乳 牛乳 さば、味噌 鶏ひき肉 牛乳	牛乳 牛乳 しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 しいたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ もも缶、みかん缶、粉かんでん	たまごボーロ みりん、酒 食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
04 金	いまいしょう 	ゼリー マーボー豆腐 ごま和え ラーメンスープ 牛乳 メロンパンクッキー	ごま油、片栗粉 きび砂糖 中華めん	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 黒ごま、すりごま なると 牛乳 卵、バター	にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが こまつな、にんじん、えのきたけ もやし、コーン缶、ねぎ、わかめ	ゼリー しょうゆ、中華だしの素、トウバンジャン しょうゆ 中華スープ、しょうゆ(うすくち)
07 月	秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するため、より多くのエネルギーを必要とするので食欲がわいてくると言われています。	牛乳 ミルクビスケット ポークカレー 海藻サラダ 果物 牛乳 マーマレードスコーン	じゃがいも、小麦粉、油 油	牛乳 牛乳 豚肉、バター、牛乳 ツナ油漬	牛乳 牛乳 たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、コーン缶、わかめ、糸かんでん なし(23日 かき)	ビスケット カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩、白こしょう
23 水		牛乳 マーマレードスコーン	ホットケーキ粉、油	牛乳 ヨーグルト(無糖)	マーマレード	
08 火		ヨーグルト レバーのごま和え 切り昆布の煮物 豆腐のくずあんスープ お茶 さつま芋ごはんのおにぎり	油、片栗粉、砂糖 片栗粉 米、さつまいも	ヨーグルト(加糖) 豚レバー、すりごま、白ごま ちくわ、油揚げ 絹ごし豆腐 黒ごま 牛乳	にんにく、しょうが にんじん、ごぼう、刻みこんぶ ほうれんそう	酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酒 コンソメ、食塩、こしょう 麦茶 酒、食塩
24 木		牛乳 クッキー 鶏の塩こうじやき かぼちゃのサラダ 豆腐すまし汁	塩こうじ マヨネーズ	牛乳 牛乳 鶏もも肉 チーズ 木綿豆腐	牛乳 牛乳 かぼちゃ、きゅうり、にんじん しめじ、こまつな、ねぎ	クッキー 酒 酢、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
09 水	9日は献立検討会です。喫食状況や来月の献立について話合います。おやつは市販のものになります。	牛乳 クッキー 鶏の塩こうじやき かぼちゃのサラダ 豆腐すまし汁	塩こうじ マヨネーズ	牛乳 牛乳 鶏もも肉 チーズ 木綿豆腐	牛乳 牛乳 かぼちゃ、きゅうり、にんじん しめじ、こまつな、ねぎ	クッキー 酒 酢、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
28 月		9日(水)ジョア、かりかり小魚 28日(月)牛乳、マカロニきな粉	マカロニ、きび砂糖	ジョア 牛乳、きな粉		かりかり小魚
10 木	高野豆腐は長野県が生産量のほとんどを占めています。	牛乳 バナナ 鮭のコーンフレーク焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 ヨーグルト和え	コーンフレーク、マヨネーズ 砂糖	牛乳 牛乳 さけ、粉チーズ 高野豆腐 味噌、油揚げ ヨーグルト(無糖)	バナナ にんじん、しいたけ かぼちゃ、たまねぎ バナナ、みかん缶、もも缶	食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし 煮干し
29 火		牛乳 せんべい きのこのグラタン ブロッコリーのおかかあえ 塩ちゃんこ汁 牛乳 お好み焼き	微細米粉	牛乳、とろけるチーズ、鶏もも肉、バター かつお節 木綿豆腐、鶏ひき肉 牛乳 ウインナー、卵、かつお節	たまねぎ、コーン缶、エリンギ、しめじ、えのきたけ ブロッコリー キャベツ、ねぎ、にんじん	せんべい 食塩、こしょう しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
11 金	3種類のきのこを使ったグラタンは米粉でホワイトソースを作ります。	牛乳 せんべい きのこのグラタン ブロッコリーのおかかあえ 塩ちゃんこ汁 牛乳 お好み焼き	微細米粉	牛乳、とろけるチーズ、鶏もも肉、バター かつお節 木綿豆腐、鶏ひき肉 牛乳 ウインナー、卵、かつお節	たまねぎ、コーン缶、エリンギ、しめじ、えのきたけ ブロッコリー キャベツ、ねぎ、にんじん	せんべい 食塩、こしょう しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
31 木		牛乳 お好み焼き	お好み焼き粉、マヨネーズ、油	牛乳 ウインナー、卵、かつお節	キャベツ、青のり	お好みソース
18 金	季節の献立の日 れんこんは秋から冬にかけて最盛期をむかえます。しゃきしゃきした味のれんこんきんぴらを食べま	牛乳 せんべい ドライカレー れんこんきんぴら わかめスープ 果物 ヨーグルト	米、油 つきこん、ごま油、きび砂糖	牛乳 牛乳 豚ひき肉 白ごま	たまねぎ、にんじん、トマト缶、しめじ、干しいたけ、にんにく、しょうが れんこん、にんじん コーン缶、ねぎ、わかめ なし	せんべい ケチャップ、ソース、コンソメ、カレー粉 しょうゆ、本みりん しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
30 水	しょう。 	牛乳 きなこビスケット すき焼き風煮物 浸し豆 コンソメスープ 牛乳 ごへいもち	しらたき、きび砂糖 じゃがいも もち米、米、きび砂糖	牛乳 牛乳 豚肉、なると 浸し豆(乾) ベーコン 牛乳 味噌	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん にんじん たまねぎ、コーン缶、小ねぎ	ビスケット しょうゆ、みりん しょうゆ(うすくち)、しょうゆ コンソメ、食塩 みりん
			18日(金) 22日(火) 25日(金)	季節の献立の日 秋の遠足 誕生日会	白ごはんはいりません おかず入りお弁当のご用意をお願いします 白ごはんはいりません	