



しろうま保育園

日 曜	材 料 名	黄		赤		緑	
		時間帯	献立	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
04 火	未満児おやつ	牛乳 せんべい		牛乳		せんべい	
	給食	高野豆腐のそばろあん ブロッコリーのごま和え ワンタンスープ	片栗粉、砂糖、油 きび砂糖 ワンタンの皮、ごま油	豚ひき肉、凍り豆腐 白ごま 豚肉、なると	にんじん、たまねぎ、ピーマン ブロッコリー もやし、たけのこ、ねぎ、チンゲン菜、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん しょうゆ しょうゆ(薄口)、中華スープ、食塩	
	午後おやつ	牛乳 黒糖ちんすこう	小麦粉、黒砂糖、油	牛乳			
05 水	秋は気温が下が り冬にむけて体温 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 てくるそうです	牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット	
		たらのごまサクサク かぼちゃのサラダ キャベツのたまごスープ	マヨネーズ、パン粉、油 油 片栗粉	たら、白ごま 卵	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	ウスターソース、食塩 酢、しょうゆ(薄口)、食塩 中華だしの素、食塩、白こしょう	
		牛乳 和風スノーボールクッキー	微細米粉、油	牛乳 こしあん、きな粉			
06 木	柿が赤くなると医 者が青くなる言わ れるほどビタミン C、カリウムなど 栄養があります	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ		
		おでん 回鍋肉 果物	しらたき、砂糖 油、きび砂糖	さつま揚げ、うずら卵、ちくわ 豚肉、味噌	だいこん、こんぶ キャベツ、にんじん、しいたけ、ピーマン 柿	かつおだし汁、しょうゆ(薄口)、酒、本みりん 酒、しょうゆ	
		牛乳 パンケーキ	ホットケーキ粉、メープルシロップ	牛乳 牛乳、卵、バター			
07 金	姿勢よく食べるこ とは見た目が美 しいだけではなく 食べ物の消化吸 収を助ける役目 もあります。肘を ついたりせず、足 が床につくよう足 置き台などを使い 背筋を伸ばして食 べるようにできると いいですね	牛乳 カルシウムせんべい		牛乳		カルシウムせんべい	
		レバーのかりん揚げ スパゲティーのサラダ みそ汁	片栗粉、油、きび砂糖 スパゲティー、マヨネーズ、油	豚レバー ハム 味噌、油揚げ	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	ケチャップ、酒、ウスターソース、しょうゆ 食塩 煮干し、かつおだし	
		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト	バナナ、みかん缶、もも缶		
10 月	25 火	ゼリー				ゼリー	
		ポークカレー キャベツのフレンチサラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 油、砂糖	豚肉、バター、牛乳 ハム	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 りんご	カレーウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩、こしょう	
		牛乳 パンせんべい	フランスパン、マヨネーズ	牛乳 粉チーズ		パセリ粉	
11 火	26 水	牛乳 たまごボーロ		牛乳		たまごボーロ	
		鮭のもみじ焼き ひじきの煮つけ みそ汁	マヨネーズ、微細米粉、油 しらたき、きび砂糖	さけ ちくわ、油揚げ 木綿豆腐、味噌、油揚げ	にんじん にんじん、ひじき、ごぼう なめこ、ねぎ	酒、しょうゆ(薄口)、パセリ粉、食塩 しょうゆ、本みりん 煮干し、かつおだし	
		牛乳 いもようかん	さつまいも、砂糖	牛乳	かんてん(粉)		
12 水	27 木	牛乳 クラッカー		牛乳		クラッカー	
		鶏のつくね焼き だいこんとツナの和え物 チャンポンスープ	片栗粉、きび砂糖 マヨネーズ ゆで中華めん、ごま油	鶏ひき肉、卵 ツナ油漬 豚肉、なると	ねぎ、にんじん、しょうが だいこん、きゅうり、コーン缶 チンゲン菜、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ	酒、しょうゆ、本みりん、食塩 食塩、こしょう 中華だしの素、しょうゆ、食塩	
		12日(水)ジョア、クッキー 27日(木)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		クッキー 食塩	
13 木	28 金	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)			
		のり塩チキン ヤーコンのきんぴら 中華風野菜炒め汁	マヨネーズ、米の粉 ヤーコン、つきこん、ごま油、砂糖 ごま油	鶏もも肉 焼きちくわ、白ごま 味噌	青のり にんじん、れんこん たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	酒、食塩 しょうゆ、本みりん 中華だしの素、食塩	
		牛乳 ごへいもち	もち米、米、砂糖	牛乳 味噌		みりん	
21 金	季節の献立の日 おこわの栗は支 援ルームの大き な栗をいただきま した。楽しみにし ていてください	牛乳 クッキー		牛乳		クッキー	
		栗おこわ 鶏のカレーてりやき かぶのピクルス すまし汁、果物	もち米、米 米の粉、きび砂糖 きび砂糖	栗 鶏もも肉 かまぼこ	昆布 かぶ・葉、きゅうり、にんじん はくさい、にんじん、ねぎ、みかん	酒、食塩 しょうゆ、酒、本みりん、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ(薄口)、食塩 しょうゆ(薄口)、かつおだし	
		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)			
	14日(金) 21日(金)	誕生日会 季節の献立の日		白ごはんはいりません 白ごはんはいりません			



*献立は変更になる場合があります