



2021年度 10月献立表

幼児弁当日 29日(金)
希望の家 かりゆき保育園

日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・30
	ごはん ♡厚揚げとさつま芋の煮物 ♡茄子のみそ汁	♡きのこハヤシライス ♡蕪の豆乳スープ	麦ごはん ♡鯖の塩焼き 五目豆 豆腐のみそ汁	パン ☆シシカバブ 南瓜サラダ きゃべつのスープ	ごはん ♡麻婆茄子 ☆モロヘイヤのスープ	カレーピラフ 小松菜のすまし汁
さいりょう材料	米 ちりめんじゃこ 厚揚げ さつま芋 にんじん こまつな れんこん さとう しょうゆ みりん 酒 だし(削り節) なす たまねぎ 青ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米 牛肉 たまねぎ にんじん まいだけ じゃが芋 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ ソース コーンスターチ かぶ こまつな 豆乳 鶏がら ローリエ しお	米 押し麦 さば しお 大豆 だいこん にんじん れんこん ごぼう しいたけ しょうゆ さとう みりん だし(削り節) とうふ わかめ みつば みそ だし(昆布・煮干し)	フランスパン 牛ミンチ 豚ミンチ たまねぎ にんにく クミン グローブ パン粉 ケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり ツナ缶 マヨドレ 米酢 きゃべつ とうみょう 鶏がら ローリエ しお	米 なす 豚ミンチ 鶏レバー にんじん たまねぎ にら 赤みそ さとう しょうゆ 片栗粉 モロヘイヤ レタス パプリカ 白ねぎ しょうゆ しお だし(削り節)	米 豚ミンチ にんじん 玉ねぎ ピーマン カレー粉 しお ソース さとう 酒 こまつな 油揚げ しょうゆ しお だし(昆布・削り節)
おやつ	きなこごまのホットケーキ 牛乳 きなこ ごま 小麦粉 さとう パーキングパウダー 豆乳 サラダ油	♡梨 お菓子 牛乳	かむ昆布 お菓子 スキムミルク スキムミルク さとう ココア	塩昆布おにぎり 牛乳 米 塩昆布	青のりポテト 牛乳 じゃがいも 青のり しお サラダ油	お菓子 
	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
ちゅうしょく 昼食	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白和え 麩のすまし汁	梅干しごはん ♡さんまの竜田揚げ 切干大根煮 南瓜のみそ汁	ごはん ☆ブルコギ ☆きゃべつムンチ わかめスープ	秋のちらし寿司 さつま汁	ごはん 田舎煮 そうめんみそ汁	けんちんうどん バナナ
さいりょう材料	米 押し麦 鶏肉 たまねぎ パプリカ 米酢 さとう 酒 しょうゆ みりん ほうれんそう にんじん 太もやし しいたけ 厚揚げ みそ しょうゆ さとう 麩 みつば しょうゆ だし(昆布・削り節)	米 梅干し さんま 土生姜 酒 片栗粉 サラダ油 切干大根 にんじん こまつな 油揚げ さとう しょうゆ みりん だし(削り節) かぼちゃ 青ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米 牛肉 たまねぎ パプリカ にら 豆もやし 白ねぎ しょうゆ さとう 酒 きゃべつ にんじん 韓国のり しお わかめ とうみょう しょうゆ だし(削り節)	米 鮭 高野豆腐 かんぴょう しいたけ れんこん 三度豆 米酢 すだち さとう みりん しょうゆ 酒 さつま芋 豚肉 平天 だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米 ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐 にんじん れんこん ごぼう さといも きぬさや しいたけ しょうゆ さとう みりん 酒 だし(削り節) そうめん たまねぎ モロヘイヤ みそ だし(削り節)	うどん 鶏肉 油揚げ たまねぎ にんじん だいこん こまつな しょうゆ さとう みりん 片栗粉 だし(昆布・削り節) バナナ
おやつ	♡柿 お菓子 牛乳	♡天学芋 牛乳 さつま芋 水あめ さとう しょうゆ	煮干し お菓子 スキムミルク スキムミルク さとう ミロ	手作り黒ごまパン 牛乳 強力粉 さとう しお ドライイースト オリーブオイル 黒ごま	豆乳くずもち 牛乳 豆乳 片栗粉 さとう きなこ	お菓子 

☆: 多文化メニュー

♡: 旬の食材

仕入の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください