

ねんど がつこんだてひょう
2023年度 10月献立表

ようじべんとうび 12日(木) 幼児弁当日
かとりっくきぼうの家こども園

日	16・30 (月)	3・17・31(火)	4・18 (水)	5・19 (木)	6・20 (金)	21 (土)
昼食	麦ごはん 鮭の西京焼き 小松菜の昆布和え 南瓜のみそ汁	マッサマンカレー きゃべつのスープ	ごはん 麻婆厚揚げ 里芋のすまし汁	パン 鶏肉の山賊焼き さつまいもサラダ 青梗菜のスープ	ごはん 高野豆腐の オランダ煮 大根のみそ汁	たぬきうどん チーズ パナナ
材料	米 押麦 鮭 白みそ さとう しょうゆ 小松菜 太もやし 人参 塩昆布 南瓜 玉ねぎ 青ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 鶏がら ローリエ ココナッツミルク カレーペースト タマリンド コーンスターチ きゃべつ ブロccoli 豆乳 鶏がら ローリエ 塩	米 ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚ミンチ 鶏レバー パプリカ 玉ねぎ には 赤みそ しょうゆ さとう 片栗粉 里芋 ほうれん草 しいたけ しょうゆ だし(昆布・削り節)	フランスパン 鶏肉 にんにく 土生姜 しょうゆ ごま油 さつまいも きゅうり 南瓜 チーズ ごま マヨドレ 塩 青梗菜 まいたけ 玉ねぎ しょうゆ だし(昆布・削り節)	米 高野豆腐 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ピーマン 片栗粉 さとう しょうゆ サラダ油 大根 かいわれ大根 しいたけ みそ だし(昆布・煮干し)	うどん 油揚げ 人参 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ さとう みりん だし(昆布・削り節) チーズ パナナ
おやつ	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	ぶどうゼリー 牛乳 ぶどうジュース さとう アガー	麩うすく 牛乳 麩 きな粉 さとう サラダ油	するがおにぎり 牛乳 米 桜えび ちりめんじゃこ しょうゆ	梨 お菓子 牛乳	お菓子
2・23 (月)	10・24 (火)	11・25 (水)	12・26 (木)	13・27 (金)	14・28 (土)	
昼食	麦ごはん 茄子豚肉炒め 白菜の甘酢和え 麩のみそ汁	丹後のばら寿司 豚汁	ごはん 肉じゃが もやしのナムル わかめのみそ汁	ごはん 松風焼き 切干ひじき煮 そうめん汁	しめじごはん さんまの竜田揚げ 根菜汁	和風ピラフ チーズ 白菜のみそ汁
材料	米 押麦 茄子 豚肉 ピーマン パプリカ 豆もやし 玉ねぎ しょうゆ さとう 酒 白菜 小松菜 米酢 さとう しお しょうゆ 麩 かいわれ大根 みそ だし(昆布・煮干し)	米 さば缶 かまぼこ 人参 かんぴょう きぬさや しいたけ 米酢 しょうゆ さとう 豚肉 大根 さつまいも こんにゃく 油揚げ みそ だし(昆布・煮干し)	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 さとう しょうゆ 酒 みりん 太もやし 小松菜 しお ごま油 わかめ 豆腐 青ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)	米 ちりめんじゃこ 鶏ミンチ 玉ねぎ 豆腐 みそ さとう しょうゆ ごま 切干大根 ひじき 油揚げ つるむらさき しょうゆ さとう だし(削り節) そうめん 豆苗 しょうゆ だし(昆布・削り節)	米 しめじ しょうゆ さとう さんま しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 サラダ油 れんこん ごぼう こんにゃく 厚揚げ 里芋 人参 しょうゆ だし(昆布・削り節)	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 小松菜 ちりめんじゃこ ひじき しょうゆ しお チーズ 白菜 青ねぎ みそ だし(昆布・煮干し)
おやつ	マカロニきな粉 牛乳 マカロニ きな粉 さとう	ココアパンケーキ 牛乳 小麦粉 さとう 豆乳 ベーキングパウダー サラダ油	もも:ちりめんじゃこ ばら・ゆり:じゃこ 幼児:うるめ お菓子 スキムミルク スキムミルク さとう ミロ	うどんかりんとう 牛乳 うどん 塩 青のり サラダ油	柿 お菓子 牛乳	お菓子