

令和 3 年



10月幼児食予定献立表



(保育部)

認定こども園アリス幼稚園

日曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	わかめご飯 うじら豆腐 麩チャンプルー 味噌汁 パイン	オートミルクッキー 牛乳	魚のすり身 豆腐 ヒジキ 卵 麩 豚肉 わかめ 牛乳	白米 黒すり胡麻 胡麻ドレ ショートニング オートミル 小麦粉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参 ニラ しめじ ねぎ パイン
2 土	チャーハン 和え物 中華スープ パナナ	ひらやーちー アイスティ	ソーセージ 卵 ちくわ ツナ缶 アーサ 卵	白米 薄力粉 アイスティ	玉ねぎ 人参 胡瓜 ニラ パナナ
4 月	もちきびご飯 きびなごから揚げ ひじき炒め 豆腐の味噌汁 フルーツヨーグルト和え	ちんびん 牛乳	きびなご ヒジキ 豚肉 ツナ ホーク ヨーグルト 島豆腐	白米 もちきび コンニャク カレー粉 黒糖 小麦粉	人参 ニラ インゲン 大根 小松菜 トマト モヤシ エノキ みかん缶
5 火	麦ご飯 チキンマーマレード煮 生揚げの そぼろ煮 冬瓜のみそ 林檎	もちもちどら焼き 牛乳	鶏手羽元 豚挽き肉 生揚げ 卵 牛乳 小倉あん	白米 押し麦 春雨 ケーキミックス 白玉粉	人参 ビーマン 冬瓜 しめじ ねぎ 玉ねぎ 林檎
6 水	お弁当会				
7 木	粟ご飯 ピザ風ハンバーグ モヤシの和え物 大根スープ ネーブル	くずもち 牛乳	合挽肉 チーズ ピザソース ツナ缶 きな粉 卵 牛乳	白米 粟 マヨネーズ 羊くず 死オカ 黒糖 砂糖 パン粉	人参 ビーマン 玉ねぎ 大根 モヤシ 胡瓜 コーン 大根 小松菜 ネーブル
8 金	麦ご飯 秋の味わいカレー コールローサラダ ぶどう・りんごジュース	ピーチマフィン 牛乳	鶏モモ肉 スキムミルク 牛乳 ホーニーツーン 大豆 卵	白米 押し麦 カレー粉 さつま芋 コア パター	大根 しめじ 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリルピース 枝豆 葡萄・林檎ジュース
9 土	そぼろかけご飯 胡瓜ともやしの和え物 わかめスープ 黄桃	ソーメンチャンプルー メイグルト	豚ミンチ 豆腐 ツナ缶 わかめ 卵	白米 しらたき ソーメン	玉ねぎ 胡瓜 モヤシ かいわれ 黄桃缶
11 月	炊き込みご飯 魚天ぷら ブロッコリーサラダ 鶏汁 梨	ジャムトースト 牛乳	ツナ缶 カジキ 卵 鶏肉 糸カツオ 卵 牛乳	白米 小麦粉 カットコーン バター 食パン 苺ジャム	人参 椎茸 ニラ ブロッコリー 冬瓜 人参 苺 梨
12 火	粟ご飯 豚肉生姜焼き 南瓜含め煮 味噌汁 (厚揚げ) オレンジ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	豚肩肉 厚揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	白米 粟 ケーキミックス 砂糖 マーガリン	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 南瓜 水菜 生姜 オレンジ
13 水	お弁当会				
14 木	麦ご飯 カラフル麻婆豆腐 ぼうぼう鶏サラダ アーサのすまし汁 パイン	アメリカンドッグ 牛乳	豆腐 豚ミンチ 鶏ササミ肉 アーサ 卵 ウィナー 牛乳	白米 押し麦 ケーキミックス ゴマ油 ゴマドレ	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス 胡瓜 大根 ねぎ 生パイン パイン缶
15 金	ゆかりご飯 唐揚げチキン ペンネミート フルーツヨーグルト コンソメスープ	おからきな粉ドーナツ 牛乳	鶏もも肉 豚挽肉 ヨーグルト ナチュラルチーズ 卵 きな粉 牛乳	白米 ゆかりふりかけ ペンネ ケーキミックス おから	トマト 玉ねぎ 人参 トマト缶 かいわれ キャベツ 大根 生姜 みかん缶 パセリ
16 土	チキンピラフ すまし汁 スパサラダ パナナ	ポテトフライ アイスティ	鶏肉 卵 ツナ缶 干しブドウ トマトケチャップ	白米 フライドポテト スパ麺	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 林檎 小松菜 しめじ パナナ
18 月	ふりかけご飯 鯖の香味焼き ほうれん草の 白和え 味噌汁(南瓜、しめじ) 林檎	フレンチトースト 牛乳	鯖 島豆腐 ツナ缶 牛乳 卵	白米 ふりかけ 食パン 砂糖 マーガリン ゴマ油	人参 ビーマン ほうれん草 南瓜 しめじ ネギ 林檎
19 火	麦ご飯 ハニースライスチキン プチトマト 切干し大根炒め ゆし豆腐 パイン	根菜てんぷら 牛乳	鶏もも肉 豚肉 蒸し蒲鉾 ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 押し麦 切りコンニャク カレー粉 さつま芋 小麦粉	大根 プチトマト 椎茸 林檎 蓮根 パイン
20 水	お弁当会				
21 木	粟ご飯 チンジャオロース ステック胡瓜 チーズで鉄キャンディ 味噌汁(ミズナ)	黒糖カステラ 牛乳	豚肩ロース チーズで鉄 わかめ 卵 牛乳	白米 粟 カットコーン 強力粉 チョコチップ 黒糖 胡麻	生姜 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 胡瓜 人参 ミズナ
22 金	沖縄そば 厚焼き卵 プリン	パースデーケーキ 牛乳	豚ロース 鶏ガラ 鯉節 丸蒲鉾 卵 ポーク 牛乳	沖縄そば麺 白米 パースデーケーキ	モヤシ キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ モヤシ プリン
23 土	納豆味噌ご飯 菜の花の和え物 スープ パナナ	チヂミ メイグルト	ひきわり納豆 刻み海苔 卵 ツナ缶 豆腐 わかめ シラス	白米 上新粉 三温糖 ゴマ油	ネギ 菜の花 玉ねぎ ニラ コーン パナナ
25 月	玄米ご飯 鮭の塩麴焼 クービーリチー 冬瓜の味噌汁 林檎	サーターアングキー 牛乳	鮭 刻み昆布 蒸し蒲鉾 ツナ缶 卵 牛乳	白米 もちっと玄米 コンニャク 小麦粉	切干大根 人参 ニラ 冬瓜 エノキ ねぎ 林檎
26 火	麦ご飯 肉じゃが トマトサラダ 大根の味噌汁 青切りみかん	大学芋 牛乳	豚肉カツロース ツナ缶 油揚げ わかめ 牛乳	白米 押し麦 オリーブ油 さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリルピース ねぎ トマト 胡瓜 大根 青切りみかん
27 水	お弁当会				
28 木	きのこスパゲティ フレンチサラダ わかめスープ ぶどう	ツナマヨおにぎり 牛乳	ベーコン 鶏挽肉 焼き海苔 卵 わかめ 鮭フレーク 牛乳	スパ麺 ゴマ油 白米 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ 生椎茸 しめじ かいわれ ビーマン キャベツ コーン パイン缶 ぶどう
29 金	五目ラーメン モズク酢(みかん) シークワーサーゼリー	じゅーしーおにぎり 牛乳	豚バラ肉 鶏ガラ もずく ツナ缶 ヒジキ 牛乳	ラーメン ゴマ油 白米	キャベツ モヤシ 人参 ニラ 胡瓜 ミカン缶 シークワーサーゼリー
30 土	フーチーバーゼーシー 春雨サラダ 豚汁 パナナ	バターパン アイスティ	ツナ缶 ヒジキ ポーク ハム 豚肉	白米 春雨 コンニャク バターパン	ニラ 胡瓜 大根 人参 小松菜

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

