

10月の献立表



ふじま幼稚園 2020年 10月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菌類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	木	豚味噌炒め ほうれん草のなめ茸和え お月見つみれ汁 ご飯 蒸しかぼちゃ さつま芋のごま団子風	豚肉,味噌 いわしつみれ  牛乳	玉葱,生姜,にんにく,いんげん もやし,ほうれん草,人参,なめ茸 大根,三つ葉 南瓜	サラダ油,砂糖 胡麻油 米 さつま芋,片栗粉,砂糖,胡麻,小麦粉 サラダ油	みりん,醤油 天然だし,塩,醤油
2	金	麦茶 かに玉風あんかけ ナムル 春雨スープ ご飯 ウエハース きなこクリームサンド 牛乳	玉子,かにかま きな粉,牛乳 牛乳	干し椎茸,人参,筍,長葱,グリーンピース 小松菜,もやし,人参 玉葱,しめじ,万能葱	サラダ油,砂糖,片栗粉 胡麻,胡麻油,砂糖 春雨,胡麻,胡麻油 米 ウエハース 食パン,砂糖	麦茶 塩,あん,鶏がらスープ,醤油,酢 ケチャップ 醤油,塩 鶏がらスープ,塩
3	土	焼き豚のチャーハン 豆腐焼売 中華スープ 赤ちゃんせんべい マリービスケット	ナルト, 焼き豚 豆腐しゅうまい	ピーマン,玉葱,コーン,長葱 青梗菜,人参,長葱	米,サラダ油 マリービスケット	鶏がらスープ,塩,こしょう,醤油 中華味,醤油,塩,こしょう 赤ちゃんせんべい
5	月	麦茶 ハンバーグ きのごソース 大豆のコロコロサラダ お野菜スープ ご飯 にんじん煮 黒糖蒸しパン 牛乳	ハンバーグ 大豆,チーズ 牛乳 牛乳	玉葱,しめじ,マッシュルーム コーン,胡瓜 白菜,大根,人参 人参	マヨドレ 米 砂糖 小麦粉,黒砂糖	麦茶 デミソース,ケチャップ ウスターソース,コンソメ,塩,こしょう 醤油,塩 鶏がらスープ,塩,こしょう ベーキングパウダー
6	火	回鍋肉 ハムと大根の中華和え 卵と豆腐のスープ ご飯 蒸しじゃが芋 アップルパイ 牛乳	豚肉,味噌 ロースハム 玉子 牛乳	きゃべつ,人参,長葱,にんにく 大根,胡瓜 豆腐	サラダ油,砂糖,片栗粉 胡麻油,砂糖 サラダ油 米 じゃが芋 ぎょうざの皮,りんごジャム,サラダ油	醤油,こしょう 鶏がらスープ 鶏がらスープ,醤油,こしょう
7	水	タラのマヨネーズ焼き カラフルソテー コンソメスープ ご飯 大根煮 ソース焼きそば	たら,牛乳 ウインナー	玉葱,バセリ 小松菜,人参,黄パプリカ きゃべつ,玉葱,人参	サラダ油,マヨネーズ オリーブオイル 米	塩,こしょう 塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう
8	木	麦茶 麻婆豆腐 きゅうりとかにかまの酢の物 具沢山オニオンスープ 南瓜ポロ ピザトースト 牛乳	豆腐,豚肉,味噌 かにかま ベーコン	長葱,椎茸,にんにく,生姜 わかめ,胡瓜 えのき茸,しめじ,玉葱	サラダ油,胡麻油,砂糖,片栗粉,米 砂糖 胡麻油 かぼちゃポロ 食パン	醤油 酢,塩,醤油 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう
9	金	麦茶 ポークカレー 根菜と胡瓜の和風サラダ バナナ 茹でフロccoli コーンフレックヨーグルト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱,人参,生姜,にんにく 大根,胡瓜,蓮根,生姜 バナナ	じゃが芋,サラダ油,米 サラダ油,砂糖 コーンフレック,砂糖	カレー粉,丸対応カレーフレーク ケチャップ,ウスターソース 醤油,酢
12	月	クリームパグティ フロccoliのツナサラダ マスカットゼリー チーズ ジャムサンドクラッカー 牛乳	ベーコン,牛乳 ツナ チーズ 牛乳	玉葱,ほうれん草,コーン フロccoli,人参	スバグティ,サラダ油,マーガリン サラダ油,砂糖 マスカットゼリーの素 クラッカー,いちごジャム	醤油,塩,ホワイトソース缶,コンソメ 酢,塩,こしょう
13	火	鮭の塩焼き 青菜と海苔の和え物 けんちん汁 ご飯 バナナ 豆腐ドーナツ 牛乳	鮭 油揚げ 豆腐 牛乳	ほうれん草,きゃべつ,焼のり 人参,大根,鶏胸 バナナ	サラダ油 胡麻油 里芋,サラダ油 米 ホットケーキミックス,じゃが芋 サラダ油,グラニュー糖	塩 醤油,酢 天然だし,醤油,塩
14	水	鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ コンソメスープ ご飯 にんじん煮 ピーチブルーチェ 麦茶	鶏肉,チーズ ロースハム 牛乳 牛乳	玉葱,バセリ 人参,胡瓜 小松菜,玉葱,人参 人参	サラダ油,マヨドレ じゃが芋,マヨネーズ 米 砂糖 ブルーチェベース	塩,こしょう 塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう
15	木	揚げ豆腐のきのごあんかけ キャベツと竹輪の昆布和え わかめと葱の味噌汁 ご飯 大根煮 ポパイチーズ蒸しパン 牛乳	揚げ出し豆腐 竹輪 味噌 味噌 チーズ 牛乳	えのき茸,干し椎茸,しめじ,玉葱,赤パプリカ 黄パプリカ,生姜 きゃべつ,人参,昆布 わかめ,長葱	サラダ油,砂糖,片栗粉 黄パプリカ,生姜 米 小麦粉,砂糖	天然だし,醤油 醤油 天然だし 天然だし ベーキングパウダー
16	金	とんちゃん焼き おかか和え もやしと油揚げの味噌汁 ご飯 蒸しさつま芋 ブルーベリークッキー 牛乳	豚肉 かつお節 油揚げ,味噌 牛乳	玉葱,長葱,生姜,にんにく 白菜,人参 もやし,万能葱	サラダ油,胡麻油,胡麻 米 さつま芋 小麦粉,砂糖,マーガリン ブルーベリージャム	みりん,醤油 醤油 天然だし バナラエッセンス
17	土	味噌ラーメン 小松菜と人参のマヨ和え ミニゼリー 南瓜ポロ ほたはた焼き 麦茶	豚肉,味噌 ツナ 牛乳	生姜,にんにく,もやし,きゃべつ,人参,にら 小松菜,人参	中華麺,サラダ油,胡麻油 マヨドレ,砂糖 フルーツゼリー かぼちゃポロ ほたはた焼き	鶏がらスープ,塩 塩 鶏がらスープ,塩
19	月	チキンとコーンのピラフ マカロニサラダ 真だくさんポトフ風スープ 清菜オレシジ にんじん煮 フランジエ風プリン 麦茶	鶏肉 ウインナー 牛乳	コーン,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース 枝豆,人参 人参,玉葱,しめじ 人参	米,サラダ油 マカロニ,マヨネーズ じゃが芋 砂糖 フランジエの素 いちごジャム	麦茶 コンソメ 塩,こしょう コンソメ,こしょう

10月の献立表

ふじま幼稚園 2020年 10月



日	曜日	昼食	ざいりょう			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菌類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
		午前おやつ 午後おやつ				
20	火	すき煮風うどん 磯辺揚げ キャベツと胡瓜のしらす和え 赤ちゃんせんべい チーズおかわおにぎり 麦茶	豚肉 竹輪 しらす	白菜,玉葱 青のり粉 きゃべつ,胡瓜	うどん,砂糖,サラダ油 小麦粉,片栗粉,サラダ油 砂糖	天然だし,醤油,塩,みりん,料理酒 醤油 赤ちゃんせんべい
21	水	鶏肉のトマト煮 コーンサラダ ジュリエンスープ ロールパン 蒸しかぼちゃ ココアスナック	鶏肉	玉葱,ピーマン,水煮トマト コーン,きゃべつ,胡瓜,レズン 大根,人参 南瓜	小麦粉,サラダ油,砂糖 マヨドレ ロールパン	こしょう,ケチャップ,ウスターソース コンソメ,醤油,こしょう バニラエッセンス
22	木	牛乳 さつま芋カレー かにかまど花野菜のサラダ フルーツヨーグルト マリービスケット ミートサンド	豚肉 かにかま ヨーグルト	玉葱,人参,生姜,にんにく ブロッコリー,カリフラワー,コーン パイン缶,バナナ,黄桃缶	さつま芋,サラダ油,米 サラダ油,砂糖 マリービスケット	カレー粉,乳対応カレーフレーク ケチャップ,ウスターソース 酢,塩,こしょう 塩,ケチャップ,ウスターソース
23	金	牛乳 カラフル青肉絲 もやしの和え物 豆腐の中華スープ ご飯 蒸しじゃが芋 セサミケーキ	豚肉 ロースハム 豆腐	生姜,筍,黄パプリカ,赤パプリカ,ピーマン,玉葱 もやし,人参 長葱,椎茸	片栗粉,サラダ油,砂糖,胡麻油 胡麻油,胡麻 胡麻油 米	醤油,料理酒,塩 鶏がらスープ 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう
24	土	三色丼 なすの煮浸し 高野豆腐の味噌汁 ウエハース サラダせんべい 麦茶	鶏肉,さけ,桜でんぶ 高野豆腐,味噌	にんにく,生姜,絹さや 揚げ茄子,生姜 三つ葉	砂糖,胡麻,サラダ油,米 サラダ油,砂糖 ウエハース サラダせんべい	醤油,みりん,塩 醤油,みりん 天然だし
26	月	家常豆腐 かぼちゃの煮付 お麩と若芽のすまし汁 ご飯 にんじん煮 りんごのスコーン 牛乳	豚肉,厚揚げ,味噌 牛乳 牛乳	筍,玉葱,人参,ピーマン,干し椎茸,生姜 南瓜 わかめ 人参 りんご缶	サラダ油,砂糖,片栗粉 砂糖 焼酎 米 小麦粉,砂糖	醤油 天然だし,醤油,みりん,料理酒 天然だし,塩,醤油 ベーキングパウダー,塩
27	火	親子丼 白菜と人参のゆかり和え 切干大根と油揚げの味噌汁 ご飯 蒸しさつま芋 ためぎにゅうめん 麦茶	鶏肉,玉子 油揚げ,味噌 かまぼこ	玉葱,絹さや 白菜,もやし,人参,ゆかり 切干大根,長葱 わかめ	サラダ油,砂糖,片栗粉,米 さつま芋 そうめん,天かす,砂糖	醤油,天然だし 天然だし 天然だし,醤油
28	水	さわらのごま照り焼き キャベツと人参の塩昆布和え 舞茸と玉ねぎの味噌汁 ご飯 ヨーグルト マカロニボリタン 牛乳	鯖 味噌 ヨーグルト	きゃべつ,人参,昆布 舞茸,万能葱,玉葱	胡麻,砂糖,サラダ油 胡麻油 米	料理酒,みりん,醤油 天然だし
29	木	鶏肉のレモン焼き のり塩フライドポテト 小松菜とコーンのスープ ご飯 カルピスボンチ 姉でフロッコリー くずもち 黒蜜きなこかけ 牛乳	鶏肉 牛乳 牛乳	レモン,にんにく 青のり粉 小松菜,玉葱,コーン バナナ,パイン缶,黄桃缶,レモン フロッコリー	片栗粉,サラダ油 じゃが芋,サラダ油 米 カルピス,砂糖	こしょう,鶏がらスープ 塩 コンソメ,塩,こしょう
30	金	かぼちゃグラタン ほうれん草とツナのサラダ オニオンスープ 編みパン 大根煮 ハロウィンクッキー 牛乳	鶏肉,牛乳,粉チーズ ツナ	南瓜,玉葱,人参 ほうれん草,人参 しめじ,玉葱	サラダ油,マーガリン,パン粉 マヨネーズ 胡麻油 編みパン 大根 南瓜	ホワイトソース,塩,こしょう 醤油,塩,こしょう 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 天然だし バニラエッセンス
31	土	オムライス ミゼリ マカロニ入り野菜のスープ 南瓜ボーロ 醤油せんべい 麦茶	ウィンナー,玉子	玉葱,コーン,グリーンピース ブロッコリー,玉葱,人参	米,サラダ油,砂糖 フルーツゼリー シェルマカロニ かぼちゃボーロ 醤油せんべい	塩,こしょう,ケチャップ コンソメ,塩,こしょう 麦茶

※27品目アレルギー不使用の食材には、凡対応と表記しています。
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

給食室より

秋の味覚が美味しい季節です。恵みに感謝して、好き嫌いなんで食べましょう。
また、10月には運動会がありますね。よく食べて、よく体を動かして、元気で丈夫な体を作りましょう。

◎10/1は十五夜

お月見メニューとして、昼食は『お月見つみれ汁』、おやつは『さつま芋のごま団子風』にしました。
古くからお月様のように丸い団子を食べることで健康と幸せが得られると考えていたそうです。
旬の味覚をお月様に感謝して、おいしくいただきます。

◎10/22はさつま芋カレー

甘くてスパイスの効いた『さつま芋カレー』を提供します。
さつま芋は、先月のさつま芋掘りで掘ってきてもらったものを使用する予定です。

◎10/30はハロウィンメニュー

ハロウィンといえばかぼちゃ☆☆よこ組のお友達が抱っこするのも大変な、大きなかぼちゃを使います。
昼食には『かぼちゃグラタン』、15時のおやつには『かぼちゃのハロウィンクッキー』を提供します。

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳～2歳	エネルギー	460kcal	426kcal
	たんぱく質	15.2～23.2g	14.2g
3歳～5歳	エネルギー	550kcal	513kcal
	たんぱく質	19.0～28.9g	17.5g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとります

