

10月の献立表



ふじま幼稚園 2021年 10月

日	曜日	屋敷 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤○ 血や肉になるもの	緑○ からだの働きを助けるもの	黄○ かや体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
1	金	鮭の塩焼き 青菜と海苔の和え物 けんちん汁 ご飯 茹でブロッコリー ケーキサレ 牛乳	さけ 油揚げ	ほうれん草, きゃべつ, 焼のり 人参, 大根, 蒟蒻	サラダ油 胡麻油 醤油, サラダ油 米	塩こうじ 醤油, 酢 天然だし, 醤油, 塩
2	土	きつねうどん 野菜と竹輪の胡麻味噌和え ミニゼリー 南瓜ポーチ マリービスケット 麦茶	油揚げ 竹輪, 味噌	わかめ, 長葱 人参, もやし, 小松菜	うどん, 砂糖 胡麻, 砂糖 フルーツゼリー かぼちゃポーチ マリービスケット	天然だし, 醤油 醤油 麦茶
4	月	ミートソーススパゲティ キャベツと蒲鉾の昆布和え 大根とコーンのスープ 蒸しじゃが芋 茶飯しらすおにぎり 麦茶	豚肉 かまぼこ しらす	ピーマン, 玉葱, 人参, にんにく きゃべつ, 人参, 昆布 大根, コーン	スパゲティ, サラダ油 じゃが芋 米, 胡麻	ケチャップ, 卵対応ハヤシフレック コンソメ, 塩 醤油 コンソメ, 塩, こしょう
5	火	鯖のカレームニエル 春雨と野菜の胡麻ドレ和え 豆腐となめこの味噌汁 ご飯 にんじん煮 みだらし団子 麦茶	鯖 豆腐, 味噌	生姜, 胡瓜, もやし, 人参 なめこ, 長葱 人参	小麦粉, サラダ油 春雨, 胡麻 米 砂糖, 片栗粉, 白玉	料理酒, 塩, カレー粉 ごまドレッシング 天然だし 醤油 麦茶
6	水	鶏のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え オニオンスープ ロールパン 赤ちゃんせんべい りんごフルーチェ 麦茶	鶏肉 チーズ	生姜, にんにく ブロッコリー, カリフラワー, 人参 玉葱, パセリ	マーマレードジャム マヨネーズ ロールパン フルーチェベース	醤油 醤油 コンソメ, 塩, 醤油 麦茶
7	木	揚げ豆腐 小松菜の中華和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 わかめご飯 大根煮 ブルーベリークッキー 牛乳	豚肉, 玉子, 豆腐 味噌	いんげん, 干し椎茸, 人参 小松菜, もやし, 赤パプリカ 玉葱, 万能葱 わかめ 大根	砂糖, サラダ油 胡麻油, 砂糖 米 小麦粉, 砂糖, マーガリン ブルーベリージャム	醤油 醤油, 鶏がらスープ 天然だし 天然だし ハニラエッセンス
8	金	ハヤシライス キャベツと枝豆のサラダ りんご 蒸しじゃが芋 きなこ揚げパン 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	玉葱, マッシュルーム, グリンピース きゃべつ, 枝豆, 人参 りんご 南瓜	サラダ油, 米 砂糖, サラダ油 ロールパン, サラダ油, 砂糖	卵対応ハヤシフレック, ウスターソース ケチャップ, コンソメ, 塩, こしょう 塩, こしょう, 酢
9	土	チャーハン ツナサラダ 玉葱とチンゲン菜のスープ チーズ ぼたぼた焼き 麦茶	玉子, ナルト ツナ チーズ	長葱, グリンピース きゃべつ, 胡瓜 玉葱, 青梗菜	米, サラダ油 胡麻油, 砂糖 ぼたぼた焼き	鶏がらスープ, 塩, 醤油 酢, 醤油, 塩 鶏がらスープ, 塩, 醤油
11	月	揚げ豆腐のきのこあんかけ きゃべつと竹輪のオーロラ和え わかめと茗荷の味噌汁 ご飯 南瓜ポーチ フルーツヨーグルト 麦茶	豆腐 竹輪 味噌	えのき茸, しめじ, 玉葱, 赤パプリカ, 生姜 きゃべつ, 胡瓜, 人参 わかめ, 長葱	サラダ油, 砂糖, 片栗粉 マヨネーズ 焼酎 米 かぼちゃポーチ	たれ, 天然だし, 醤油 ケチャップ, 塩, こしょう 天然だし 砂糖 麦茶
12	火	ブルコギ丼 3色ナムル かきたま汁 ハナナ セサミケーキ 牛乳	豚肉 玉子	玉葱, 人参, にんにく もやし, 人参, ほうれん草 玉葱, 万能葱 ハナナ	砂糖, 胡麻油, 米 胡麻, 砂糖, 胡麻油 ホットケーキミックス, 砂糖	醤油, 料理酒 鶏がらスープ, 醤油 天然だし, 塩, 醤油
13	水	あじの南蛮風 大豆とコーンのサラダ 小松菜と人参の味噌汁 ご飯 にんじん煮 インディアンマカロニ 牛乳	あじ 大豆 味噌	玉葱, 人参, 万能葱, 生姜, にんにく コーン, 胡瓜 小松菜, 人参	片栗粉, サラダ油, 胡麻油, 砂糖 マヨネーズ 米 砂糖 マカロニ, サラダ油	料理酒, たれ, 酢, 醤油 塩, こしょう 天然だし ケチャップ, カレー粉, こしょう
14	木	かに玉風あんかけ しらすと豆腐の和え物 チンゲン菜のスープ ご飯 ウエハース ミルクすもも 黒蜜きなこかけ 麦茶	玉子, かに, かま しらす, 豆腐	干し椎茸, 人参, 葱, 長葱, グリンピース わかめ, 人参, 生姜, にんにく 玉葱, 青梗菜	サラダ油, 砂糖, 片栗粉 胡麻, 胡麻油, 砂糖 胡麻, 胡麻油 米 ウエハース 片栗粉, 砂糖, 黒砂糖	塩, あん, 鶏がらスープ, 醤油 醤油, 塩, こしょう 塩 鶏がらスープ 麦茶
15	金	タンメン 大根と胡瓜のツナサラダ ブドウゼリー 茹でブロッコリー チーズおかわおにぎり 麦茶	豚肉 ツナ	きゃべつ, もやし, 人参, コーン, ピーマン 大根, 胡瓜, コーン	中華麺, サラダ油 サラダ油, 砂糖 ぶどうゼリーの素	塩ラーメンスープ, こしょう 酢, 塩, こしょう 醤油, 塩 麦茶
16	土	オムライス ジャムヨーグルト 真珠山コンソメスープ 赤ちゃんせんべい サラダせんべい 麦茶	鶏肉, 玉子 ヨーグルト	玉葱, 人参, グリンピース 玉葱, 人参, きゃべつ	米, サラダ油, 砂糖 砂糖, ブルーベリージャム 赤ちゃんせんべい サラダせんべい	塩, ケチャップ コンソメ, 塩 麦茶
18	月	マカロニグラタン ほうれん草とツナのサラダ オニオンスープ キャロットライス 毎パバロア ウエハース さつま芋レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉, 牛乳, 粉チーズ ツナ	玉葱, 人参 ほうれん草, 人参 しめじ, 玉葱 人参	マカロニ, サラダ油, マーガリン, パン粉 マヨネーズ 胡麻油 米 いちごジャム, パバロアの素 ウエハース 小麦粉, さつま芋	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 コンソメ, 塩 ベーキングパウダー

10月の献立表

ふじま幼稚園 2021年 10月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・雑穀・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
19	火	家常豆腐 かぼちゃの煮付 お餅とほうれん草のすまし汁 ご飯 大根煮 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 ほうれん草	サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖 焼酎 米	醤油 天然だし、醤油、みりん、料理酒 天然だし、塩、醤油 天然だし ベーキングパウダー、塩
20	水	ツナと大豆のカレー フレンチサラダ スティックさつま芋 ヨーグルト ホイッププリン 麦茶	大豆、ツナ ヨーグルト 牛乳、ホイップ	人参、玉葱、生姜、にんにく 白菜、枝豆、赤パプリカ	サラダ油、米 サラダ油、砂糖 さつま芋、サラダ油	カレー粉、卵対応カレーフレーク ケチャップ、ウスターソース 酢、醤油、塩 塩 麦茶
21	木	コロケ 小松菜と人参のおかか和え しめじとわかめの味噌汁 ご飯 りんご お好み焼き 麦茶	ミートコロケ かつお節 味噌	小松菜、人参 わかめ、長葱、しめじ りんご きゅうり、青のり粉	サラダ油 胡麻油 米	中濃ソース 醤油 天然だし 天然だし、お好み焼きソース 麦茶
22	金	親子丼 白菜と人参のなめ煮和え 切干大根と油揚げの味噌汁 蒸しさつま芋 シュガートースト 牛乳	鶏肉、玉子 油揚げ、味噌 牛乳	玉葱、絹さや 白菜、もやし、人参、なめ煮 切干大根、長葱	サラダ油、砂糖、片栗粉、米 さつま芋 食パン、マーガリン、グラニュー糖	醤油、天然だし 天然だし
25	月	鶏肉のレモン焼き フライドポテト 小松菜とえのきの味噌汁 ご飯 蒸しかぼちゃ ブラマンジェ風プリン 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳	小松菜、人参、えのき茸 南瓜 甘夏みかん缶	じゃが芋、サラダ油 米 ブラマンジェの素	レモンペッパー、焼オイルソース 塩 天然だし 麦茶
26	火	運動会予備日：お弁当の日				
27	水	チーズ ジャムサンドクラッカー 牛乳 ハンバーグ きのこソース マカロニサラダ お野菜スープ ロールパン 大根煮 いなり寿司 麦茶	チーズ 牛乳 ハンバーグ	玉葱、マッシュルーム 人参、コーン、胡瓜 白菜、大根、人参	クラッカー、ブルーベリージャム シェルマカロニ、マヨドレ ロールパン 米、砂糖、胡麻	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 塩 コンソメ、塩、こしょう 天然だし 酢、塩 麦茶
28	木	鯖の胡麻照り焼き ひじき煮 鮎と絹さやの味噌汁 ご飯 蒸しさつま芋 メープル&マーガリンサンド 牛乳	鯖 大豆 味噌 牛乳	ひじき、人参、干し椎茸 絹さや、玉葱	砂糖、胡麻、サラダ油 サラダ油、砂糖 焼酎 米 さつま芋 食パン、マーガリン、メープルシロップ	醤油、みりん 醤油、天然だし 天然だし 天然だし 天然だし
29	金	五目うま煮 磯香和え ほうれん草と油揚げの味噌汁 ご飯 にんじん煮 ココアスナック 牛乳	鶏肉、高野豆腐 油揚げ、味噌 牛乳 牛乳	人参、蒟蒻、干し椎茸 小松菜、もやし、人参、えのき茸、焼のり 長葱、ほうれん草 人参	じゃが芋、サラダ油、砂糖 米 砂糖 焼酎、マーガリン、ミルクココア グラニュー糖	醤油、塩、天然だし 醤油 天然だし 天然だし 天然だし 天然だし 天然だし
30	土	豚みそ丼 枝豆ポテトサラダ ほうれん草と花鮎のすまし汁 マリービスケット 醤油せんべい 麦茶	豚肉、味噌 牛乳	人参、いんげん、玉葱 枝豆、コーン ほうれん草	サラダ油、砂糖、米 じゃが芋、マヨドレ 花鮎 マリービスケット 醤油せんべい	醤油 塩、こしょう 塩、天然だし、醤油 麦茶

※27日目アレルギー不使用の食材には 丸対応 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

日が暮れる時間が早くなり、風も日差しも秋らしくなってきました。
この時期は、活動量も食欲も増す時期になります。まさに『スポーツの秋』『食欲の秋』ですね。
食べ物が美味しく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな食べ物を食べてみるのも楽しいですね。

◎10/20 さつま芋メニュー

さつま芋掘りで一懸命掘ってきてくれたさつま芋をオープンでじっくり甘く焼いて、『スティックさつま芋』にして給食に提供します。

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	411kcal
	たんぱく質	15.2~23.2g	13.9g
3歳~5歳	エネルギー	550kcal	488kcal
	たんぱく質	19.0~28.9g	16.6g

※目標栄養価は昼食とおやつとの合計したものと異なります

