

令和3年 10月 献立予定表

令和3年9月24日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	金	ごはん 鶏肉のごま味噌やき 野菜の甘酢和え きのことスープ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	白米 ごま 砂糖 油 ココア ホットケーキミックス粉 チョコレート	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸	ココア蒸しパン	645
2	土	豚丼 みそ汁	豚肉 味噌	ごま 砂糖 白米	人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく なす 小ねぎ	お菓子	394
4	月	麦ごはん タンドリーチキン 牛乳 野菜の塩昆布和え トマトスープ	鶏肉 ヨーグルト 塩昆布 牛乳 かつお節 油揚げ	白米 押麦 砂糖 カレー粉	ケチャップ きゅうり キャベツ パセリ トマト 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	青菜と油揚げの おにぎり	616
5	火	ごはん 魚のクラッカー揚げ 野菜サラダ わかめスープ	魚 スkimミルク 卵 わかめ	白米 クラッカー 薄力粉 ごま 油 砂糖 バター ごま油	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ マーメレード	マーメレード スコーン	608
6	水	ひじきご飯 じゃがいもの金平 豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 絹豆腐 味噌 ひじき 牛乳 油揚げ わかめ	白米 じゃがいも ごま 油 砂糖	いんげん豆 人参 小ねぎ 玉ねぎ	きつねおにぎり	509
7	木	バターチキンカレーライス 野菜のフレンチ和え 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵 スkimミルク	白米 バター 砂糖 油 薄力粉 カレールウ	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご	アップルケーキ	603
8	金	お弁当デー	わかめ かつお節	白米 砂糖 油		ワカメおにぎり	183
9	土	運動会(ゆり組のみ)					
11	月	ごはん スペニッシュオムレツ 野菜の中華和え 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ スキムミルク 絹豆腐	白米 じゃが芋 バター ごま油 ごま ホットケーキミックス粉 チョコレート	人参 パセリ ほうれん草 きゅうり キャベツ	ごまチョコクッキー	571
12	火	麦ごはん 魚の照り焼き カムカムサラダ 春雨スープ	魚 ベーコン 卵	白米 押麦 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	にんにく ごぼう きゅうり 人参 長ねぎ 白菜 干椎茸 パセリ	たまごおにぎり	499
13	水	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜の磯和え	鶏挽肉 味噌 木綿豆腐 とろけるチーズ 焼きのり	白米 砂糖 ごま 片栗粉 ホットケーキミックス粉 コーン缶	玉ねぎ 人参 小ねぎ キャベツ もやし なたまめ	コーン蒸しパン	449
14	木	雑穀ごはん 中華風ローストチキン もやしとじゃこのナムル たまごスープ 牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳 卵 クリアガー	白米 雑穀米 ごま 砂糖 コーン ごま油	にんにく もやし 小松菜 人参 小ねぎ みかんジュース みかん缶	オレンジゼリー	569
15	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 牛乳	牛肉 牛乳 焼きのり	白米 油 コーン ごま マヨネーズ ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 トマトピューレ きゅうり グリンピース ブロッコリー キャベツ	のり巻きおにぎり	702
16	土	親子丼 野菜と蒸し鶏のサラダ	鶏肉 鶏むね 卵 かまぼこ	白米 砂糖 油 ごま油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	お菓子	470
18	月	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜とコーンのごま和え 牛乳	豚肉 牛乳 スkimミルク おから	白米 雑穀米 砂糖 コーン ごま 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 生姜	おからスコーン	660
19	火	ごはん 鶏レバーの味噌煮 カレービーフン すまし汁	鶏レバー みそ かまぼこ 合挽肉	白米 砂糖 油 ビーフン カレー粉	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 キャベツ えのき 生姜	そぼろおにぎり	506
20	水	じゃこご飯 だんご汁 野菜とわかめの甘酢和え	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 スkimミルク 牛乳	白米 砂糖 油 薄力粉 里芋 こんにやく バター	人参 いんげん 干椎茸 ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり バナナ 玉ねぎ	バナナケーキ	621
21	木	ガパオライス オニオンスープ 牛乳	鶏挽肉 卵 牛乳 かつお節	白米 砂糖 ごま	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル パプリカ黄 にんにく 人参	おかかしょうゆ おにぎり	652
22	金	牛肉丼 牛乳 りんご キャベツときゅうりの甘酢和え	牛肉 牛乳 ツナ缶 わかめ	白米 砂糖 油 コーンフレーク バター マシュマロ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 ごぼう キャベツ きゅうり りんご	コーンフレークバー	584
23	土	カレーうどん 野菜のゆかり和え	豚肉 油揚げ	うどん カレールウ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 キャベツ きゅうり ゆかり	お菓子	439
25	月	パン 鶏肉のオニオントマト煮 野菜のドレッシング和え 牛乳	鶏肉 牛乳 かつお節	パン 砂糖 白米 オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト缶 ケチャップ キャベツ きゅうり 高菜 トマトピューレ	高菜おにぎり	486
26	火	麦ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の梅サラダ コンソメスープ	魚 スkimミルク	白米 押麦 マヨネーズ パン粉 麩 バター 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 梅 玉ねぎ レタス えのき パセリ	麩ラスク	579
27	水	ごはん スコップコロッケ 野菜のじゃこ和え 牛乳	合挽肉 ちりめんじゃこ 牛乳 おから 粉チーズ スkimミルク	白米 じゃが芋 パン粉 砂糖 白玉粉 油	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	もちもちチーズパン (おから入り)	539
28	木	雑穀ごはん すき焼き風煮 もやしときゅうりの中華サラダ	牛肉 木綿豆腐 ひじき	白米 雑穀米 春雨 砂糖 ごま油 ごま 油	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ きゅうり もやし	ひじきおにぎり	677
29	金	お楽しみメニュー ハロウィン会	きな粉	ホットケーキミックス粉 砂糖 油		ちんすこう (きな粉)	134
30	土	スパゲティミートソース 野菜とチーズのサラダ	合挽肉 ダイスチーズ	スパゲティ麺 油	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	お菓子	458

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。



ガパオライス

ガパオライスはもともとタイ料理でガパオはバジルの一種で「ホーリーバジル」の事、日本語で言うと「バジル炒めごはん」だそうです。日本では鶏肉を使用したものが一般的ですが、タイでは鶏肉だけではなく豚肉、魚介など様々な食材が使用されます。今回は鶏挽肉でやってみたいと思います！



赤・黄・緑にわけてバランスの良い食事を

☆赤色群・・・たんぱく質（体をつくる）
⇒肉・魚・卵・牛乳・豆など

☆黄色群・・・糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米・いも類・パン類・油など

☆緑色群・・・ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜・果物・きのこ類など

