

# 令和2年10月献立表 ( 5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぼ組・2歳児うさぎ組 ) 柳辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	木	栗ごはん	米 栗 みりん 塩 砂糖	牛乳	牛乳	422	今月のこの地域の旬(たくさん出回りおいしく食べられる食材)は鮭・秋刀魚・さつまいも・栗・しめじ・えのきです。給食のメニューにも取り入れているので、何が入っているか探してみてください
		厚揚げとミンチの中華煮	厚揚げ 豚挽肉 白菜 人参 玉葱 ひじき たけのこ 生姜 にんにく 中華だし 砂糖 しょう油 片栗粉	十五夜ゼリー	☆ ☆ ☆	21.3	
		麩とかまぼこの味噌汁	麩 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	パニラサンドウエハース			
2	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	698	※運動会延期の場合 給食あります <b>家庭保育協力日</b>
		さんまのかば焼き風 白菜としめじの煮浸し	秋刀魚 片栗粉 油 砂糖 しょう油 みりん 白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	星たべよ	☆ ☆ ☆	25.4	
		えのきと若布のすまし汁	えのき 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ブリッツ(サラダ味)			
3 運動会	土	野菜あんかけ丼	米 玉葱 人参 白菜 しめじ 豚肉 コーン ひじき 油揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ジュース	りんごジュース	407	※運動会延期の場合 給食あります <b>家庭保育協力日</b>
		チーズ	チーズ	お菓子	☆ ☆ ☆	13.1	
5	月	きのこのスープパゲティ	スパゲティ しめじ えのき マッシュルーム コーン 玉葱 人参 白菜 豚肉 コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 片栗粉	牛乳	牛乳	622	☆今月のお米☆ 小杉農園のきぬひかり・ ミルククイーンです♪
		パンプキンサラダ レアチーズ	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ レアチーズ	たこ焼き	たこ 小麦粉 卵 きゃべつ 葱 かつお節 ソース	17.9	
		ごはん	米	牛乳	牛乳	473	
6	火	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩 玉葱 人参 しめじ もやし きゃべつ バター 白味噌 スキムミルク	グレーゼリー	グレープジュース ゼラチン 砂糖	22.5	☆たんぼ組2組クッキング☆ お部屋でりんごのホット ケーキを作って食べます♪
		豆腐と麩のすまし汁	豆腐 麩 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	グラハムビスケット	☆ ☆ ☆		
7 運動会 予備日	水	ハヤシライス	米 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも マッシュルーム グリンピース	うさぎ組)牛乳	牛乳	579	
		フレンチサラダ	コンソメ ブイヨン ハヤシルック	バナナ	バナナ	14.3	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	えび小丸	☆ ☆ ☆		
8	木	きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参 かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳	475	☆うさぎ組1組クッキング☆ お部屋でホットケーキを 作って食べます♪
		ひじきときのこの和えもの	ひじき しめじ えのき きゅうり ツナ マヨネーズ 白味噌 砂糖 酒	きな粉せんべい	☆ ☆ ☆	17.2	
		ブルー	ブルー	ソフトせんべい			
9	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	445	☆つくし2組クッキング☆ お部屋でりんごのホット ケーキを作って食べます♪
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ じゃがいも 油揚げ こんにやく ひじき グリンピース かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	源氏パイ	☆ ☆ ☆	17.3	
		小松菜とかまぼこの味噌汁	小松菜 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ぼんち揚げ			
10	土	ウイナーピラフ	米 ぶっかけ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩	ジュース	りんごジュース	454	<b>家庭保育協力日</b>
		コンソメスープ	豚肉 白菜 じゃがいも コーン コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	お菓子	☆ ☆ ☆	12.7	
		ゼリー	ゼリー				
12	月	ごはん かつおふりかけ	米 かつおふりかけ	牛乳	牛乳	416	☆ひまわり1組遠足☆ 山田池公園♪ 
		高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ こんにやく 油揚げ グリンピース 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	シガーフライ	☆ ☆ ☆	18.3	
		白菜とえのきの味噌汁	白菜 えのき 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	おにぎりせんべい			
13	火	えびカツ / ブロッコリーときのこのピクルス	海老 玉葱 パン粉 小麦粉 卵白粉 油 ブロッコリー しめじ 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	牛乳	牛乳	643	
		コンソメスープ	玉葱 人参 白菜 ベーコン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	ピザトースト	食パン ビザソース チーズ 玉葱 ピーマン ハム コーン	35.2	
		秋野菜カレー	米 豚肉 じゃがいも さつまいも なす しめじ 玉葱 人参 りんご バナナ はちみつ カレールック スキムミルク コンソメ ブイヨン	お野菜せんべい	☆ ☆ ☆	516	
14	水	野菜サラダ	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン ひじき コールスロードレッシング	うさぎ組)牛乳	牛乳	516	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	マカロニきな粉 みたらしがけ	マカロニ きな粉 砂糖 しょう油 みりん	13.2	
		栗ごはん	米 栗 みりん 塩 砂糖	たべっ子どうぶつ	☆ ☆ ☆		
15	木	厚揚げとミンチの中華煮	厚揚げ 豚挽肉 白菜 人参 玉葱 ひじき たけのこ 生姜 にんにく 中華だし 砂糖 しょう油 片栗粉	牛乳	牛乳	511	☆ひまわり2組遠足☆ 山田池公園♪ 
		麩とかまぼこの味噌汁	麩 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	スイーツポテト	さつまいも バター 砂糖 牛乳 生クリーム 卵 スキムミルク	22.4	
		ごはん	米	パニラサンドウエハース	☆ ☆ ☆		
16	金	さんまのかば焼き風 白菜としめじの煮浸し	秋刀魚 片栗粉 油 砂糖 しょう油 みりん 白菜 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	牛乳	牛乳	698	☆うさぎ組2組クッキング☆ お部屋でホットケーキを 作って食べます♪
		えのきと若布のすまし汁	えのき 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	星たべよ	☆ ☆ ☆	25.4	
		野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 小松菜 ひじき 油揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ジュース	りんごジュース	488	
17	土	牛肉コロッケ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートニング 砂糖 しょう油 食塩 油	お菓子	☆ ☆ ☆	15.6	<b>家庭保育協力日</b>
		チーズ	チーズ				
		きのこのスープパゲティ	スパゲティ しめじ えのき マッシュルーム コーン 玉葱 人参 白菜 豚肉 コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 片栗粉	牛乳	牛乳	547	
19	月	パンパキンサラダ レアチーズ	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ レアチーズ	大学いも	さつまいも 油 砂糖 しょう油	12.2	☆つくし1組遠足☆ 山田池公園♪ 
		ごはん	米	牛乳	牛乳	473	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩 玉葱 人参 しめじ もやし きゃべつ バター 白味噌 スキムミルク	グレーゼリー	グレープジュース ゼラチン 砂糖	22.5	
20	火	豆腐と麩のすまし汁	豆腐 麩 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	グラハムビスケット	☆ ☆ ☆		☆たんぼ組1組クッキング☆ お部屋でりんごのホット ケーキを作って食べます♪
		ハヤシライス	米 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも マッシュルーム グリンピース	うさぎ組)牛乳	牛乳	579	
		フレンチサラダ	コンソメ ブイヨン ハヤシルック	バナナ	バナナ	14.3	
21	水	幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	えび小丸	☆ ☆ ☆		☆つくし1組クッキング☆ お部屋でりんごのホット ケーキを作って食べます♪
		パン / 旗つきハンバーグ マカロニサラダ	パン / 鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 卵白 けチャップ 砂糖 ウスターソース マカロニ きゅうり ハム ツナ コーン マヨネーズ	ジュース	りんごジュース	567	
		さつまいものポタージュ / キャンディチーズ	さつまいも 玉葱 牛乳 バター 生クリーム ローリエ コンソメ ブイヨン 塩 クルトン パセリ スキムミルク / チーズ	箱菓子(きどりっこクッキー)	☆ ☆ ☆	15.8	
23	金	ごはん	米	牛乳	牛乳	445	☆つくし2組遠足☆山田池公園♪ ☆ひまわり2組クッキング☆ お部屋でさつまいものホットケーキを 作って食べます♪
		切り干し大根の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ じゃがいも 油揚げ こんにやく ひじき グリンピース かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	源氏パイ	☆ ☆ ☆	17.3	
		小松菜とかまぼこの味噌汁	小松菜 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ぼんち揚げ			
24	土	ウイナーピラフ	米 ぶっかけ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩	ジュース	りんごジュース	454	<b>家庭保育協力日</b>
		コンソメスープ	豚肉 白菜 じゃがいも コーン コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	お菓子	☆ ☆ ☆	12.7	
		ゼリー	ゼリー				
26	月	ごはん かつおふりかけ	米 かつおふりかけ	牛乳	牛乳	416	サンプルはたんぼ組(3歳 児)の分量です。うさぎ組は それより少なめ、つくし・ひまわり 組はそれより多めです。質問な どは担任にお聞きください。
		高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ こんにやく 油揚げ グリンピース 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	シガーフライ	☆ ☆ ☆	18.3	
		白菜とえのきの味噌汁	白菜 えのき 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	おにぎりせんべい			
27	火	えびカツ / ブロッコリーときのこのピクルス	海老 玉葱 パン粉 小麦粉 卵白粉 油 ブロッコリー しめじ 赤パプリカ 酢 砂糖 塩 しょう油	牛乳	牛乳	514	☆たんぼ組1組遠足☆梅小路公園♪ ☆ひまわり1組クッキング☆お部屋でさつまい ものホットケーキを作って食べます♪
		コンソメスープ	玉葱 人参 白菜 ベーコン コンソメ ブイヨン しょう油 みりん 酒 塩	シュガートースト	食パン バター グラニュー糖 粉チーズ	28.9	
		きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参 かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	お野菜せんべい	☆ ☆ ☆		
28	水	ひじきときのこの和えもの	ひじき しめじ えのき きゅうり ツナ マヨネーズ 白味噌 砂糖 酒	牛乳	牛乳	475	☆たんぼ組1組遠足☆梅小路公園♪ ☆ひまわり1組クッキング☆お部屋でさつまい ものホットケーキを作って食べます♪
		ブルー	ブルー	きな粉せんべい	☆ ☆ ☆	17.2	
		秋野菜カレー	米 豚肉 じゃがいも さつまいも なす しめじ 玉葱 人参 りんご バナナ はちみつ カレールック スキムミルク コンソメ ブイヨン	うさぎ組)牛乳	牛乳	451	
29	木	野菜サラダ	きゃべつ ブロッコリー ハム ツナ コーン ひじき コールスロードレッシング	パンパキンケーキ	ホットケーキmix かぼちゃ 砂糖 生クリーム 水	10.5	☆たんぼ組2組遠足☆ 梅小路公園♪
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	たべっ子どうぶつ	☆ ☆ ☆		
		ごはん	米	牛乳	牛乳	436	
30	金	白身魚のホイル焼き	カレイ 塩 玉葱 人参 もやし マッシュルーム コーン バター ボン酢	牛乳	牛乳	436	ひまわり・つくし組おむすび大会 たんぼ組もおかまで炊いたごはん でおむすびを食べます♪
		若布と麩の味噌汁	若布 麩 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	エントリー	☆ ☆ ☆	23.6	
		野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 小松菜 ひじき 油揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	えび小丸			
31	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 小松菜 ひじき 油揚げ かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	ジュース	りんごジュース	488	<b>家庭保育協力日</b>
		牛肉コロッケ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートニング 砂糖 しょう油 食塩 油	お菓子	☆ ☆ ☆	15.6	
		チーズ	チーズ				