10月の献立

第二富士幼稚園

日	曜	献 立 名	材 料 の 働 き			調味料
			働く力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる	
1	水	・カレーライス	こめ・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ	カレールウ・塩・こしょう・油
		・ツナサラダ		つな	きゃべつ・えだまめ にんじん	しょうゆ・砂糖・酢・油・塩
		・フルーチェ（いちご）		ぎゅうにゅう	ふるーちぇ（いちご）	
2	木	・焼そば	やきそば	ぶたにく・あおのり	にんじん・きゃべつ もやし・たまねぎ	ソース・塩・こしょう・油
		・ボイルウインナー		ういんなー		
		・大学芋	さつまいも・くろごま			油・砂糖
		・杏仁豆腐		あんにんどうふ	みかんかん・ぱいんかん	
6	月	・赤飯	こめ・もちごめ・くろごま	あずき		塩
		▲鶏肉の磯辺揚げ		とりにく・あおのり		しょうゆ・酒・塩・こしょう▲天ぷら粉・油
		★人参シリシリ		★たまご・つな	にんじん	和風だし・しょうゆ・油
		・すまし汁		とうふ	えのき・ねぎ	和風だし・塩・しょうゆ
		▲ショートケーキ		▲しょーとけーき		
7	火	・ご飯	こめ			
		・魚のみりん焼		さわら		しょうゆ・みりん・塩・油
		・じゃが芋と昆布の煮付	じゃがいも	きざみこんぶ	たまねぎ・にんじん	和風だし・しょうゆ・砂糖・みりん・油
		・みそ汁		あぶらあげ	はくさい	和風だし・ミックス味噌
		・黄桃缶			おうとうかん	
8	水	・中華飯	こめ	ぶたにく	はくさい・しいたけ・たけのこ にんじん・もやし・きくらげ	中華だし・油・しょうゆ・片栗粉・塩・こしょう・ごま油
		・シューマイ		しゅうまい		
		・切干大根のナムル			きりぼしだいこん きゅうり・にんじん	しょうゆ・砂糖・酢・ごま油
		・バナナ			ばなな	
9	木	△わかめうどん	うどん	わかめ△かまぼこ あぶらあげ	ねぎ	うどんつゆ・和風だし・しょうゆ・みりん・塩
		▲南瓜の天ぷら			かぼちゃ	▲天ぷら粉・油
		・青菜のごま和え	ごま		あおな・にんじん・もやし	しょうゆ・砂糖
		・型抜きチーズ		ちーず		
10	金	・黒パンロール	くろぱんろーる			
		★洋風卵とじ	じゃがいも	とりにく★たまご	たまねぎ・にんじん・しめじ	油・塩・こしょう・チキンコンソメ・ケチャップ
		・ブロッコリーサラダ		つな	ぶろっこりー	しょうゆ・砂糖・酢
		・コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう	こーん・ぱせり	コーンクリームスープの素・塩・こしょう
		・オレンジ			おれんじ	
14	火	・ご飯	こめ			
		・豚肉の生姜焼		ぶたにく	にんじん・たまねぎ・しょうが	酒・みりん・しょうゆ・塩・こしょう・油
		・白菜の塩昆布和え		しおこんぶ	はくさい・にんじん	しょうゆ
		・みそ汁		あぶらあげ	だいこん・ねぎ	和風だし・ミックス味噌
		・黄桃缶			おうとうかん	
15	水	・あんかけスパゲティー	すぱげてぃー	ういんなー	たまねぎ・にんじん こーん・ぴーまん	砂糖・ケチャップ・しょうゆ・塩・こしょう・片栗粉・油
		・かぼちゃコロッケ			かぼちゃころっけ	油
		・みかんサラダ			きゃべつ・きゅうり・みかんかん	油・酢・砂糖・塩・こしょう
16	木	・五目ご飯	こめ	つな あぶらあげ	にんじん・ごぼう たけのこ・しめじ	和風だし・しょうゆ・みりん・酒・砂糖・塩
		・じゃが芋の土佐煮	じゃがいも	かつおぶし		砂糖・しょうゆ・みりん
		・酢の物		しらす・わかめ	きゅうり	酢・砂糖・しょうゆ・塩
		★かきたま汁		★たまご	ねぎ・えのき	和風だし・しょうゆ・塩・片栗粉
		・みかん			みかん	

日	曜	献 立 名	材 料 の 働 き			調味料
			働く力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる	
20	月	・ツナピラフ	こめ	つな	にんじん・たまねぎ ぴーまん	油・チキンコンソメ・マーガリン・塩・こしょう
		・中華風肉団子		ちゅうかふうにくだんご		
		・パインサラダ			きゃべつ・きゅうり・ぱいんかん	油・酢・砂糖・塩・こしょう
		★たまごスープ		★たまご	しいたけ・ねぎ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ・片栗粉
21	火	・ご飯	こめ			
		・エビフライ		えび		小麦粉・生パン粉・オレンジパン粉 塩・こしょう・油・ソース
		▲ポテトサラダ	じゃがいも		にんじん・きゅうり	▲マヨネーズ▲コールスロー・塩・こしょう
		・ころころスープ		べーこん だいず	だいこん にんじん・こーん	チキンコンソメ・塩・こしょう・しょうゆ
		・みかん			みかん	
22	水	▲味噌ラーメン	▲らーめん・ごま	ぶたにく	にんじん・きゃべつ・もやし たまねぎ・こーん・ねぎ	油・中華だし・砂糖・塩・こしょう 西京味噌・赤味噌・しょうゆ・ごま油
		・春巻		はるまき		油
		・パイン缶			ぱいんかん	
23	木	・豆腐のカレー煮丼	こめ	とうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん しょうが・ちんげんさい	油・カレー粉・和風だし・砂糖 しょうゆ・塩・こしょう・片栗粉
		・もやしの和え物		つな	もやし	しょうゆ・酢・ごま油
		・さつま汁	さつまいも	あぶらあげ	ねぎ	和風だし・ミックス味噌
		・オレンジ			おれんじ	
24	金	・モーニングロール	もーにんぐろーる			
		・ポークビーンズ		ぶたにく・だいず	たまねぎ・しめじ ぐりんぴーす	ソース・ケチャップ・塩・こしょう・油
		▲マカロニサラダ	まかろに	つな	きゅうり・にんじん	▲マヨネーズ▲コールスロー・塩・こしょう
		・コンソメスープ			はくさい・にんじん・こーん	チキンコンソメ・塩・こしょう・しょうゆ
		・バナナ			ばなな	
27	月	・ご飯	こめ			
		・鶏肉のから揚げ		とりにく	しょうが	片栗粉・油・しょうゆ・酒・塩・こしょう
		▲にんじんサラダ	まかろに	つな	にんじん	▲マヨネーズ・塩・こしょう・しょうゆ
		・すまし汁	はなふ		えのき・ねぎ	しょうゆ・和風だし・塩
		・みかん			みかん	
28	火	・ご飯	こめ			
		▲魚の味噌マヨ焼		さわら		▲マヨネーズ・みりん・ミックス味噌
		・ひじきの煮付		ひじき・あぶらあげ	にんじん・えだまめ	和風だし・しょうゆ・砂糖・みりん
		・のっぺい汁	じゃがいも	とりにく	だいこん・しめじ にんじん・ねぎ	和風だし・しょうゆ・塩・片栗粉
		・黄桃缶			おうとうかん	
29	水	・カレーうどん	うどん	ぶたにく・あぶらあげ	たまねぎ・ねぎ	和風だし・うどんつゆ・砂糖・カレールウ・片栗粉・塩
		▲さつま芋の天ぷら	さつまいも			▲天ぷら粉・油
		△酢の物		わかめ △かにかまぼこ	きゅうり	酢・砂糖・しょうゆ・塩
		・ぶどうゼリー			ぶどうぜりー	
30	木	・プルコギ丼	こめ・ごま	ぶたにく	たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが	油・ミックス味噌・砂糖・しょうゆ・酒・ごま油
		・春雨サラダ	はるさめ		きゅうり・きくらげ・にんじん	しょうゆ・酢・砂糖・ごま油
		・わかめスープ		わかめ	こーん・えのき	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ
		・オレンジ			おれんじ	
31	金	▲ブリオッシュ	▲ぶりおっしゅ			
		・南瓜のクリームシチュー		とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ にんじん・ぱせり	クリームシチュールウ・油・塩・こしょう
		・星コロッケ	ほしころっけ			油
		・コーンサラダ			きゃべつ・きゅうり・こーん	しょうゆ・酢・砂糖
		・バナナ			ばなな	

＊「★」マークは卵を使用したメニューです
＊「▲」マークは原材料に卵を含む食材及びメニューです （例：パン類、マヨネーズ、ドレッシング・・・ など）
＊「△」マークは原材料に卵白を含む食材及びメニューです （例：おもに練り製品・・・ など）
＊「赤字」マークは原材料に乳を含む食材及びメニューです
＊仕入れなどの都合により、一部献立が変更する場合があります