



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。給食にも、さつま芋・きのこ・りんごなどの旬の食材を取り入れてます。秋の恵みに感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。



献立表

2021年10月

※献立レシピはいつでも差し上げられますので声をかけて下さい。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 金	三色丼 筑前煮 味噌汁(大根・あさつき) 麦茶	648.3(573.4) 25.6(23.9) 25.8(24.4)	米、小麦粉、さといも やまといも、マヨネーズ 三温糖、上白糖、油 麦茶	鶏ひき肉、卵、鶏もも肉 豚肉、米みそ、牛乳 干しえび、かつお節	キャベツ、だいこん にんじん、ほうれん草 板こんにゃく、ごぼう しいたけ、あおのり	しょうゆ、中濃ソース 食塩、みりん	牛乳	お好み焼き 麦茶	
02 土	焼きそば バナナ 麦茶	322.7(260.5) 10.5(8.3) 7.8(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺、麦茶	豚肉	バナナ、キャベツ 大豆もやし、あおのり				
04 月	御飯 鯖の味噌煮 シルバーサラダ 清汁(わかめ・ふ)、麦茶	618.6(493.2) 20.2(16.5) 27.1(21.7)	米、フランスパン、三温糖 マヨネーズ、はるさめ マーガリン、グラニュー糖 焼ふ、麦茶	牛乳、さば、米みそ ハム、かつお節	きゅうり、にんじん ねぎ、しょうが りしりこんぶ、乾燥わかめ	みりん、食塩、しょうゆ	茹人参	ラスク、牛乳	
05 火	御飯(雑穀入り) きのこハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ、麦茶	589.6(475.6) 20.4(16.0) 18.8(15.0)	米、マヨネーズ、マカロニ パン粉、片栗粉 焼きまんじゅう オリーブ油、三温糖 上白糖、雑穀 麦茶	豚ひき肉、ハム	たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ しいたけ、りしりこんぶ ブルーネ、しめじ、レタス	しょうゆ、みりん めんつゆ・3倍濃縮 食塩、和風だしの素 味コンソメ	ブルーネ	焼きまんじゅう 麦茶	諸日納入日
06 水	わかめうどん かき揚げ ちくわ磯辺揚げ 飲むヨーグルト	524.6(417.1) 20.2(15.6) 11.9(9.4)	ゆでうどん、上白糖 小麦粉、さつまいも 油、麦茶	牛乳、卵、ちくわ かつお節、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ ねぎ、わかめ、あおのり だいこん	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、みりん	茹大根	手作りプリン 麦茶	運動会 0・1歳児
07 木	御飯 肉じゃが 小松菜と油揚げのお浸し 味噌汁(キャベツ・ねぎ)、麦茶	487.1(429.4) 13.5(13.8) 9.6(9.4)	じゃがいも、米 ホットケーキ粉、上白糖 三温糖、油、麦茶	豚肉、卵、米みそ 油揚げ、かつお節 豆乳	たまねぎ、こまつな にんじん、キャベツ しらたき、ねぎ	しょうゆ、みりん オレンジジュース	豆乳	オレンジケーキ 麦茶	運動会 2・3歳児
08 金	麦御飯 マーボー茄子 温野菜のサラダ チンゲン菜のスープ、麦茶	520.3(440.7) 16.6(13.5) 19.2(15.4)	米、小麦粉 押麦、さつま芋 三温糖、麦茶	豚ひき肉、豚肉 米みそ、油揚げ かつお節、チーズ	なす、にんじん、たまねぎ レンコン、だいこん、水菜 チンゲンサイ、ピーマン にんじん、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ、本みりん 食塩、中華味	ベビーチーズ	すいとん 麦茶	運動会 4・5歳児
09 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	278.4(223.4) 9.4(7.6) 8.8(7.0)	スパゲティ じゃがいも、オリーブ油 麦茶	ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩 味コンソメ			
11 月	御飯 ホイル焼き風 れんこんと挽肉の炒め物 かきたま汁、麦茶	481.5(389.7) 21.3(17.2) 18.1(15.2)	米、油、片栗粉、三温糖 マヨネーズ、上白糖 パイシート ごま油、麦茶	たら、ウインナー 豚ひき肉、卵、米みそ 鶏がらスープ	れんこん、たまねぎ あさつき、ねぎ、えのきたけ にんじん、しめじ にんにく、だいこん	みりん、しょうゆ ケチャップ、食塩	茹大根	ウインナーパイ 麦茶	
12 火	御飯 つるるんチャイナ じゃがソース 味噌汁(たまねぎ・わかめ)、麦茶	536.9(493.8) 19.7(17.1) 14.3(12.3)	じゃがいも、米、小麦粉 はるさめ、三温糖、油 さつまいも、麦茶	牛乳、卵、豚肉、米みそ 無塩バター、あずき スキムミルク	たまねぎ、大豆もやし にんじん、コーン、にら 干しいたけ、わかめ あおのり、しょうが	しょうゆ、食塩 ベーキングパウダー	さつま芋	あずきのケーキ 牛乳	
13 水	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ほうれん草サラダ ポトフ風スープ、麦茶	673.9(587.3) 26.9(24.5) 30.9(28.4)	ロールパン、米 マヨネーズ、じゃがいも パン粉、オリーブ油 麦茶	鶏もも肉、卵、ウインナー べにさけ、牛乳	ほうれん草、レタス キャベツ、コーン缶 にんじん、焼きのり、パセリ	食塩、しょうゆ チキンコンソメ	牛乳	鮭おにぎり 麦茶	
14 木	御飯(雑穀入り) 豆腐のうま煮 ごぼうときゅうりのサラダ 野菜味噌スープ、麦茶	578.5(530.8) 15.5(16.8) 27.2(28.4)	さつまいも、米 マヨネーズ、油、三温糖 水あめ、片栗粉、油 ごま、雑穀、麦茶	木綿豆腐、豚肉 ツナ油漬缶、米みそ 鶏がらスープ、チーズ	ごぼう、にんじん きゅうり、しめじ 大豆もやし、りしりこんぶ	和風だしの素、しょうゆ みりん、食塩	ベビーチーズ	大学芋 麦茶	
15 金	麦御飯 秋野菜カレー かみかみ和え 梨、麦茶	555.8(465.3) 14.1(11.4) 17.4(13.9)	米、さつまいも、焼ふ 黒砂糖、押麦、油 麦茶	豚ひき肉、バター ソフトサキイカ、牛乳	なし、たまねぎ、レタス なす、きゅうり、にんじん れんこん、にんにく ブルーネ	カレールウ	ブルーネ	黒糖ラスク 麦茶	
16 土	肉うどん りんご 麦茶	247.2(197.6) 8.9(7.4) 4.3(3.4)	ゆでうどん、片栗粉 油、三温糖	豚肉、なると	りんご、たまねぎ にんじん、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮 しょうゆ			
18 月	御飯 エビカツ 卵の花 レタスのスープ、麦茶	520.3(440.7) 16.6(13.5) 19.2(15.4)	米、油、三温糖、パン粉 片栗粉、小麦粉 マヨネーズ、ごま油 麦茶	はんぺん、おから 米みそ、えび、いか ちくわ、干しえび かつお節、チーズ	板こんにゃく、にんじん キャベツ、ねぎ、レタス	中濃ソース、みりん しょうゆ、食塩 和風だしの素	ベビーチーズ	味噌おでん 麦茶	
19 火	御飯(雑穀入り) 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(あおさのり・白菜)、麦茶	531.6(428.3) 17.2(14.0) 12.6(10.1)	米、白玉粉 ざらめ糖、片栗粉 三温糖、油、ごま油 雑穀、麦茶	豚肉、米みそ、豆腐	こまつな、たまねぎ 緑豆もやし、キャベツ はくさい、しょうが、あおさ りしりこんぶ、にんじん	しょうゆ、みりん	茹人参	白玉だんご 麦茶	
20 水	和風タンメン さつま芋サラダ バナナ 麦茶	534.5(435.9) 13.5(10.9) 13.8(11.0)	ゆでうどん、米 さつまいも、マヨネーズ ごま油、麦茶	鶏もも肉、ハム 鶏がらスープ、かつお節 サイコロチーズ	バナナ、キャベツ、ねぎ にんじん、きゅうり チンゲンサイ、黒きくらげ 焼きのり、だいこん	しょうゆ、食塩	茹大根	おおかチーズ おにぎり 麦茶	
21 木	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(たまねぎ・油揚げ)、麦茶	654.3(569.9) 25.0(20.7) 29.3(23.7)	米、上白糖、三温糖 油、さつまいも、麦茶	牛乳、生クリーム 鶏もも肉、納豆、油揚げ じゃこ、米みそ ゼラチン、かつお節	にんじん、たまねぎ こんにゃく、こまつな ごぼう、しいたけ、豆苗 いちごジャム	しょうゆ、めんつゆ みりん	さつま芋	パンナコッタ 麦茶	避難訓練
22 金	麦御飯 ユーリンチー 里芋煮 春雨汁、麦茶	520.3(440.7) 16.6(13.5) 19.2(15.4)	さといも、米、小麦粉 片栗粉、油、三温糖 押麦、三温糖、オリーブ油 ごま、ごま油、黒ごま じゃが芋 春雨 麦茶	鶏もも肉、木綿豆腐	こんにゃく、にんじん レタス、ねぎ、しょうが ブルーネ、玉葱	しょうゆ、酢、みりん 食塩、和風だしの素	ブルーネ	お豆腐パン 麦茶	
23 土	和えご飯 わかめスープ 麦茶	256.7(195.4) 7.4(5.7) 3.5(2.7)	米、ごま油	卵、ハム	たまねぎ、ザーサイ ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩			
25 月	御飯 鮭のムニエル 切干大根の煮物 オニオンスープ、麦茶	539.7(481.9) 20.8(19.4) 17.4(17.4)	米、小麦粉、三温糖 オートミール、小麦粉 ごま、油、ざらめ糖 麦茶	べにさけ、おから、卵 バター、油揚げ かつお節、牛乳	たまねぎ、レタス にんじん、しいたけ 切り干しだいこん	しょうゆ、食塩、みりん チキンコンソメ	牛乳	おからのクッキー 麦茶	
26 火	牛丼 チョレギサラダ さつまいも汁 麦茶	595.5(490.2) 16.4(13.5) 20.7(17.1)	米、スパゲティ さつまいも、三温糖 ごま油、オリーブ油 油、ごま、麦茶	豚肉、和牛、米みそ ベーコン、粉チーズ かつお節	たまねぎ、しらたき レタス、きゅうり、ピーマン だいこん、板こんにゃく にんじん、ごぼう、ねぎ 焼きのり、だいこん	ケチャップ、しょうゆ 酢、みりん、和風だしの素 食塩、おろしにんにく	茹大根	ナポリタン 麦茶	
27 水	麦御飯 すき焼き風煮 かぶときゅうりの昆布和え 味噌汁(小松菜・もやし)、麦茶	316.2(280.9) 7.8(6.7) 3.2(2.6)	米、押麦、三温糖 蒸しパンミックス、麦茶	豚肉、米みそ サイコロチーズ ハム、豆腐	きゅうり、かぶ、こまつな もやし、かぶ・葉、はくさい 塩こんぶ、ブルーネ しらたき、ねぎ、えのき コーン、キャベツ	食塩、みりん、しょうゆ	ブルーネ	ハムチーズ 蒸しパン 麦茶	
28 木	御飯(雑穀入り) まぐろの春巻き 中華風春雨サラダ、りんご 具だくさん味噌汁、麦茶	578.6(472.3) 18.2(16.4) 16.5(13.7)	米、コッペパン、油 じゃがいも、はるさめ 三温糖、ごま油	まかじき、米みそ ハム、豆乳	りんご、バナナ、にんじん きゅうり、ごぼう たまねぎ、あさつき 黒きくらげ、りしりこんぶ	しょうゆ、酢	豆乳	バナナポート 麦茶	誕生会
29 金	パン・食パン ハロウィングラタン ツナサラダ 洋風スープ、麦茶	588.2(468.9) 18.2(14.0) 22.7(19.3)	食パン、米 マカロニ、小麦粉、油 パン粉、ごま油、ごま 麦茶	牛乳、ツナ油漬缶 ベーコン、じゃこ かつお節	レタス、かぼちゃ たまねぎ、きゅうり ほうれん草、あさつき にんじん、スイートコーン	みりん、食塩、しょうゆ	茹人参	じゃこ大豆 おにぎり 麦茶	
30 土	味噌ラーメン オレンジ 麦茶	240.7(233.5) 9.6(9.1) 6.2(5.6)	生中華めん 油、ごま油、麦茶	豚ひき肉	オレンジ、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら	しょうゆ、食塩			

※献立は都合により変更することがあります。