

2024年10月ランチメニュー

完了期

社会福祉法人晋栄福祉会
認定こども園
城東ちどり保育園

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	火	赤飯 鶏肉の味噌焼き 粉ふき芋 大豆煮 小松菜と大根のすまし汁	ごまちんすこう お茶	小豆 鶏肉,赤みそ 青のり粉 大豆	椎茸,人参,いんげん 小松菜,大根	米,もち米,黒ごま きび砂糖 じゃがいも きび砂糖
2	水	ごはん 八宝菜 ほうれん草の中華和え 春雨スープ ちりめん入り納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	豚肉 わかめ 納豆,ちりめん	もやし,ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ,椎茸 ほうれん草,コーン,人参	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖 春雨 白ごま
3	木	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 小松菜のごま和え キャベツと豆腐の味噌汁 ちりめん入り納豆	キャロットケーキ お茶	たら 豆腐,味噌 納豆,ちりめん	まいたけ,えのき,しめじ,たまねぎ,人参,青ねぎ 小松菜,もやし,人参 キャベツ	米 片栗粉,キャノーラ油,片栗粉 白すりごま,きび砂糖 白ごま
4	金	ごはん 豚肉と厚揚げ煮 ブロッコリーサラダ わかめと白菜の味噌汁 納豆	豆腐ドーナツ お茶	豚肉,厚あげ わかめ,味噌 納豆	ごぼう,たまねぎ,青ねぎ ブロッコリー,人参 はくさい	米 きび砂糖 マヨドレ
5	土	ミニふりかけごはん 肉うどん もやしのごま酢和え	ゆかりおにぎり お茶	食べる煮干し,わかめごはんの素 糸かつお 豚肉	人参,たまねぎ,小松菜,青ねぎ もやし,きゅうり,人参	米,白すりごま うどん,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
7	月	ごはん さばの香味焼き ほうれん草のお浸し 高野豆腐煮 キャベツとわかめの味噌汁 納豆	りんごゼリー お茶	サバ 高野豆腐 わかめ,味噌 納豆	青ねぎ ほうれん草 人参,いんげん キャベツ	米 白ごま きび砂糖
8	火	ごはん 鶏肉の甘酢煮 キャベツの塩麹和え 豆腐と小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆	青菜おにぎり お茶	鶏肉 豆腐,味噌 納豆,ちりめん	しめじ,人参,ピーマン,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参 小松菜	米 きび砂糖 白ごま
9	水	ごはん 白身魚の煮付け 人参しりしり ほうれん草の納豆和え きのこ汁	焼きそば お茶	たら ツナ缶 納豆 味噌	人参,コーン ほうれん草,はくさい まいたけ,なめこ,えのき,たまねぎ,青ねぎ	米 きび砂糖 キャノーラ油 きび砂糖
10	木	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 麩とほうれん草のすまし汁 納豆	フライドポテト お茶	豚肉 納豆	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン 南瓜 ほうれん草	米 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま 麩
11	金	ごはん ささみのコッパ焼き いんげんの和え物 大根サラダ じゃが芋とす揚げの味噌汁 ちりめん入り納豆	ふかし芋 お茶	ささみ きざみあげ,味噌 納豆,ちりめん	いんげん 大根,人参,きゅうり 青ねぎ	米 小麦粉,コーンフレーク キャノーラ油,きび砂糖 じゃがいも 白ごま
12	土	麻婆丼 小松菜のナムル 南瓜と玉ねぎのスープ	わかめおにぎり お茶	豆腐,豚ミンチ,赤みそ 小松菜,人参 たまねぎ,南瓜	たまねぎ,人参,青ねぎ	米,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 ごま油 ごま油,きび砂糖,白すりごま
15	火	ごはん 白身魚の塩麹焼き 小松菜のごま和え ひじき煮 豆腐とわかめの味噌汁	クラッカーサンド お茶	たら ひじき,ちくわ 豆腐,わかめ,味噌	小松菜,人参 人参,いんげん	米 白すりごま,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
16	水	ごはん 豚肉の炒め物 春雨の酢の物 大根と小松菜の味噌汁 ちりめん入り納豆	豆乳きな粉餅 お茶	豚肉 ツナ缶 味噌 納豆,ちりめん	たまねぎ,キャベツ,ピーマン,人参 きゅうり,人参 大根,小松菜	米 きび砂糖,キャノーラ油 春雨,きび砂糖 白ごま

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
17	木	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 人参のグラッセ わかめとコーンのサラダ 玉ねぎと青菜のスープ ちりめん入り納豆	おかかおにぎり お茶	ホキ わかめ 納豆,ちりめん	青ねぎ 人参 コーン,キャベツ たまねぎ,青菜	米 マヨドレ きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖 白ごま
18	金	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯和え しめじともやしの味噌汁 納豆	麩のラスク お茶	豚肉,豆腐 刻みのり 味噌 納豆	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ ブロッコリー,人参 しめじ,もやし,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖
21	月	ごはん あじのほうじ茶煮 蒸しかぼちゃ 白菜のゆかり和え わかめと豆腐の味噌汁 ちりめん入り納豆	ほうじ茶入り味噌焼きおにぎり ほうじ茶	あじ 南瓜 はくさい,小松菜,人参,ゆかり わかめ,豆腐,味噌 納豆,ちりめん	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま
22	火	大豆ミートキーマカレー 野菜サラダ 黄桃缶	グリーンソイ お茶	大豆 ブロッコリー,人参,きゅうり 黄桃缶	たまねぎ,人参,コーン,いんげん,トマト缶	米,キャノーラ油 マヨドレ
23	水	ごはん ヤンニョムシャーク 茹でキャベツ 切干大根ナムル わかめスープ ちりめん入り納豆	わかめクッキー お茶	よしきりざめ キャベツ 小松菜,切干大根,人参 わかめ,たまねぎ,コーン	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,白ごま ごま油,きび砂糖,白ごま 白ごま	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,白ごま ごま油,きび砂糖,白ごま 白ごま
24	木	ごはん 豚肉とさつま芋のごま味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 麩と小松菜のすまし汁 納豆	バナナボンチ お茶	豚肉,ごぼう,味噌 糸かつお 納豆	たまねぎ,いんげん ブロッコリー,人参 小松菜	米 さつま芋,ごま,キャノーラ油 きび砂糖 麩
25	金	ケチャップライス 鶏肉の揚げない米粉唐揚げ 青のりポテト キャベツと胡瓜のサラダ もやしとほうれん草のスープ プチゼリー	米粉ココアブラウニー お茶	鶏肉 青のり粉 豆乳 キャベツ,きゅうり,人参 もやし,ほうれん草	たまねぎ,コーン,パセリ	米,キャノーラ油 米粉パウダー,米油 じゃがいも 米油,きび砂糖 アパマンフルーツゼリー
26	土	豚丼 切干大根サラダ 青菜とわかめの味噌汁	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 わかめ,味噌	たまねぎ,青ねぎ 切干大根,きゅうり,人参 青菜	米,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
28	月	ごはん 白身魚の唐揚げ 茹でブロッコリー ひじきサラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 納豆	きな粉マカロニ お茶	たら ひじき 味噌 納豆	ブロッコリー きゅうり,人参,コーン 南瓜,小松菜	米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ,白すりごま,きび砂糖
29	火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き いんげんの炒め物 キャベツのごま和え ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ちりめん入り納豆	みかんゼリー お茶	鶏肉 味噌 納豆,ちりめん	いんげん,人参 キャベツ,きゅうり,人参 ほうれん草,たまねぎ	米 キャノーラ油 きび砂糖,白すりごま 白ごま
30	水	ごはん 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草のツナ和え えのきとわかめの味噌汁 納豆	しそふりかけおにぎり お茶	豚肉,厚あげ ツナ缶 わかめ,味噌 納豆	大根,人参,ごぼう,しいたけ,いんげん ほうれん草,人参 えのき	米 きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖
31	木	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜の和え物 きんぴらごぼう けんちん汁 ちりめん入り納豆	かぼちゃ蒸しパン お茶	ホキ,味噌 豆腐,ちくわ 納豆,ちりめん	小松菜 ごぼう,ピーマン,人参 大根,人参,青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま,キャノーラ油,きび砂糖 白ごま

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ハイハイ	カルルス	ハイハイ	アパマンゼリー

