



		献立名	材 料 名				kcal	蛋白
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料		
1	木	麦わり餃子	餃子の皮 油	鶏ミンチ 豆腐 チーズ	玉ねぎ	塩胡椒 コンソメ	658	22.4
		南瓜の甘辛煮	砂糖		南瓜	醤油		
		小松菜のナムル	砂糖 ごま ごま油		小松菜 人参 もやし	醤油		
		かきたま汁 〈おやつ〉		卵	玉ねぎ	和だし 醤油		
2	金	牛乳 ちんすこう	小麦粉 油 砂糖	牛乳			638	21.3
		ピビンバ丼	砂糖 ごま ごま油	合ミンチ	もやし 人参 ほうれん草	醤油		
		さつま芋の甘辛焼き	さつま芋 砂糖 油			醤油		
		切干大根のサラダ 春雨のスープ 〈おやつ〉	砂糖 油 春雨	かつお節 卵 若布	切干大根 人参 胡瓜	醤油 酢 鶏がらだし 醤油		
3	土	牛乳 おかか昆布おにぎり	米	牛乳 塩昆布 かつお節			579	18.5
		チキンライス	米	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン	ケチャップ コンソメ		
		豆腐のスープ 〈おやつ〉		豆腐	しめじ 青梗菜	塩胡椒 鶏がらだし 醤油		
		牛乳 お菓子		牛乳				
4	日	文化の日						
5	月	タンダーリーチキン	油	鶏肉 ヨーグルト		カレー粉 塩	598	25.8
		玉子焼き		卵		白だし		
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー 人参 枝豆 コーン	醤油 酢		
		若布のスープ 〈おやつ〉		若布	白菜 玉ねぎ	鶏がらだし 醤油		
6	火	牛乳 お菓子		牛乳			185	8.1
		＜秋の遠足＞						
		牛乳 ひよこ蒸しパン	ホットケーキミックス 砂糖 ごま	牛乳	コーン	カレー粉 ケチャップ		
		＜岡山県料理＞						
7	水	デミカツ丼	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉	キャベツ	塩胡椒 ケチャップ	567	19.7
		金平ごぼう	砂糖 ごま		ごぼう 人参 ピーマン	ソース 醤油		
		大根と胡瓜の酢の物	砂糖	桜えび	胡瓜 大根	醤油		
		ばら汁 〈おやつ〉	素麺	薄揚げ	大根 人参 青ねぎ	酢 和だし 醤油		
8	木	牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース		553	24.7
		塩ラーメン	ラーメン麺 砂糖 ごま油	豚肉	コーン 人参 青梗菜 白菜	鶏がらだし 醤油 塩		
		厚揚げのBBQ焼き	砂糖	厚揚げ	玉ねぎ 生姜 にんにく	ケチャップ ソース		
		ほうれん草の白和え 〈おやつ〉	砂糖 ごま	豆腐 みそ	ほうれん草 人参 しめじ えのき	醤油		
9	金	牛乳 味噌スコーン	ホットケーキミックス バター 砂糖	牛乳 みそ			547	23
		鶏ごぼうご飯	米 砂糖	鶏肉	ごぼう 人参 いんげん しめじ	醤油		
		若さきの唐揚げ	片栗粉 油	わかさぎ		コンソメ		
		小松菜の納豆和え		納豆 かつお節	小松菜 人参	醤油		
10	土	切干大根のみそ汁 〈おやつ〉		薄揚げ みそ	切干大根	和だし	580	19.6
		牛乳 ベーコンポテトパイ	餃子の皮 油 じゃが芋	牛乳 ベーコン	玉ねぎ	コンソメ 塩胡椒		
		マーボー丼	米 片栗粉 砂糖 ごま油	合ミンチ 豆腐 赤みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ 生姜	鶏がらだし 醤油		
		大根ときのこのスープ 〈おやつ〉		牛乳	大根 しめじ えのき	鶏がらだし 醤油		
11	日	休日						
12	月	スポーツの日						
13	火	畑のミートローフ	パン粉	合ミンチ 豆腐 大豆	玉ねぎ コーン 枝豆	塩胡椒 ケチャップ	648	26.5
		里芋の煮物	里芋 砂糖			醤油		
		小松菜のたくあん和え	砂糖		小松菜 人参 しめじ たくあん	醤油		
		卵と白菜の汁 〈おやつ〉		卵	白菜	和だし 醤油		
14	水	牛乳 シュガートースト	食パン バター	牛乳 砂糖			627	21.5
		＜寿司バイキング＞						
		寿司	米 マヨネーズ 砂糖	カニカマ ツナ 卵 豚肉 のり	胡瓜 コーン	酢 焼き肉のタレ		
		そうめん 〈おやつ〉	素麺	かまぼこ	オクラ	白だし 醤油		
15	木	牛乳 お菓子		牛乳			661	25.9
		海老カツ	餃子の皮 小麦粉 パン粉 油	えび はんぺん	玉ねぎ 枝豆	塩胡椒		
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	カニカマ	人参 胡瓜	塩胡椒		
		ブロッコリーの昆布おかか和え	砂糖	塩昆布 かつお節	ブロッコリー 人参 コーン	醤油		
16	金	卵のみそ汁 〈おやつ〉		卵 みそ	青梗菜	和だし	606	22
		牛乳 栗入りおこわ	米 もち米 栗	牛乳 塩昆布	人参			
		枝豆とハムのピラフ	米 バター	ハム	人参 玉ねぎ 枝豆 しめじ	コンソメ 塩胡椒		
		さつま芋スティック	さつま芋 片栗粉 油			コンソメ		
17	土	春雨サラダ	春雨 砂糖 油		ほうれん草 人参 コーン	酢 醤油	550	22.1
		肉団子スープ		豚ミンチ 豆腐	白菜 玉ねぎ えのき 人参	鶏がらだし 醤油		
		〈おやつ〉			青梗菜			
		牛乳 チーズマカロニ	マカロニ 油	牛乳 粉チーズ		コンソメ		
18	日	焼きそば	焼きそば麺	豚肉 かつお節	キャベツ 人参 もやし 青ねぎ	ソース 塩胡椒	614	27.3
		さつま芋のみそ汁 〈おやつ〉	さつま芋	みそ	玉ねぎ えのき	和だし		
		牛乳 お菓子		牛乳				
19	月	休日						
20	火	さわらのサクサク焼き	パン粉 マヨネーズ	鯖		ソース	614	27.3
		切干大根の煮物	砂糖	薄揚げ	切干大根 人参 いんげん	醤油		
		ほうれん草の納豆和え		納豆 かつお節	ほうれん草 えのき 人参	醤油		
		玉ねぎと若布の汁 〈おやつ〉		若布	玉ねぎ	和だし 醤油		
21	水	牛乳 ホットドッグ	コッペパン	牛乳 ウィナー		ケチャップ		

20	火	根菜カレー キャベツとみかんの甘酢 くおやつ 牛乳 マーラーカオ	米 じゃが芋 里芋 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	豚肉 牛乳 豆乳 卵	玉ねぎ 枝豆 人参 蓮根 ブルー キャベツ 人参 胡瓜 コーン みかん缶	カレールウ 酢 醤油	597	22.7
21	水	さつま芋のコロッケ いんげんのツナマヨ和え チャプチェ 卵スープ くおやつ 牛乳 野菜ゼリー	さつま芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ 春雨 砂糖 油 砂糖 砂糖	合ミンチ ツナ 合ミンチ 卵 若布 牛乳 イナアガー	玉ねぎ いんげん コーン 人参 人参 椎茸 玉ねぎ 人参 野菜ジュース	醤油 塩胡椒 コンソメ 醤油 コンソメ 醤油	635	20.6
22	木	大豆入りハンバーグ ポテトサラダ 人参フライ コーンスープ くおやつ 牛乳 塩こうじビスケット	パン粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉 油 小麦粉 全粒粉 米油 塩麹 砂糖	合ミンチ 大豆 牛乳 卵 ツナ 牛乳 牛乳	玉ねぎ えのき 人参 胡瓜 コーン 人参 コーンクリーム	塩胡椒 醤油 塩胡椒 コンソメ コンソメ	640	22.9
23	金	鶏肉の照り焼き 高野の玉子とし ブロッコリーのおかか和え 豆腐と若布のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 高野豆腐 卵 かつお節 豆腐 若布 みそ 牛乳	ブロッコリー 人参 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし	604	27.4
24	土	肉うどん じゃが芋の甘煮 くおやつ 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 じゃが芋 砂糖	牛肉 牛乳	玉ねぎ 椎茸 人参 青ねぎ	醤油 和だし 醤油	563	20.3
25	日	休日						
26	月	エビと卵のチリソース ひじきの炒り煮 ほうれん草のナムル 若布スープ くおやつ 牛乳 レモンバタートースト	片栗粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖 食パン バター 砂糖	えび 卵 ひじき 薄揚げ 若布 牛乳	玉ねぎ 青梗菜 人参 枝豆 ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ レモン	醤油 鶏がらだし ケチャップ 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	613	26.2
27	火	鮭の照り焼き 南瓜の甘煮 小松菜と白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鮭 かつお節 豆腐 若布 みそ 牛乳	南瓜 白菜 小松菜 人参 しめじ	醤油 醤油 醤油 和だし	560	24
28	水	鶏の唐揚げ 大根の煮物 キャベツの甘酢 きのこのみそ汁 くおやつ 牛乳 肉まん	片栗粉 油 砂糖 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ごま油	鶏肉 薄揚げ みそ 牛乳 豚ミンチ	大根 枝豆 キャベツ 人参 コーン 胡瓜 えのき しめじ 舞茸 青梗菜 玉ねぎ 生姜	醤油 醤油 酢 和だし 醤油 塩	558	22.4
29	木	そばめし 青のりポテト 大豆の五目煮 卵のみそ汁 くおやつ 牛乳 ヨーグルト	米 焼きそば麺 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 かつお節 青のり 大豆 竹輪 薄揚げ 卵 みそ 牛乳 ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 青ねぎ いんげん 人参 玉ねぎ みかん缶	ソース 塩胡椒 コンソメ 醤油 和だし	672	29.7
30	金	ハロウィンバーガー ブロッコリーのサラダ マカロニソテー 南瓜のスープ くおやつ 牛乳 おばけのマフィン	丸パン パン粉 砂糖 砂糖 油 マカロニ 油 ホットケーキミックス バター 砂糖 粉糖	合ミンチ 豆腐 大豆 チーズ のり 魚肉ソーセージ 牛乳 牛乳 卵	えのき 玉ねぎ ブロッコリー 枝豆 人参 コーン 玉ねぎ 南瓜 南瓜	塩胡椒 ケチャップ ソース 醤油 酢 ケチャップ コンソメ	704	32
31	土	ドライカレー キャベツのスープ くおやつ 牛乳 お菓子	米 じゃが芋	豚ミンチ 豆腐 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ	カレー粉 コンソメ カレールウ コンソメ 醤油	620	19.2

※今月は季節の食材・新しい食材として「さつま芋 南瓜 全粒粉 もち米 塩こうじ えび 桜えび りんご 里芋 鮭 栗 プレーン コッパパン 米油」を使用しています。

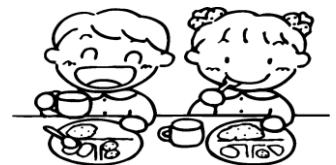
※週に1度、7分づき米を提供しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
オレンジ・バナナ・りんご

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり

月1回・・・菓子パン



※図では、さまざまな食材を使って食事を提供している為、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見て頂きますよう、よろしくお願い致します。