



10月 献立表

2021 年 10 月



関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ○午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	さつまいもごはん 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのチーズ焼き 油揚げと小松菜の味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎豆乳もち ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、プロセスチーズ、油揚げ、牛乳、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、こまつな、だいこん	うるち米、さつまいも、上白糖、かたくり粉、調合油	食塩、水、うすくちしょうゆ、合成清酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
2 土	肉うどん さつまいものレモン煮 みかん	○塩せんべい ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	牛もも肉、牛乳、ヨーグルト	ごぼう、たまねぎ、葉ねぎ、レモン、みかん缶	上白糖、調合油、干しうどん、さつまいも、塩せんべい	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、本みりん、うすくちしょうゆ、水
4 月	ごはん クリスマスチキン キャベツのソテー 野菜の豆乳スープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎いちご蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳	キャベツ、にんじん、スイートコーン、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、いちごジャム	うるち米、薄力粉、コーンフレーク、調合油、上白糖	食塩、トマトケチャップ、ベーコン、コンソメ、水、ハードビスケット、ベーキングパウダー
5 火	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め じゃがいものコロコロサラダ かぼちゃの味噌汁 バナナ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎にんじんブリッツ ◎牛乳	豚肉、油揚げ、牛乳、バルメザンチーズ	なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、じゃがいも、薄力粉	おろししょうが、合成清酒、こいくちしょうゆ、ハム、マヨドレ、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、食塩
6 水	ごはん たらきのこあんかけ さつまいもとコーンのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎おからドーナッツ ◎牛乳	たら、油揚げ、牛乳、おから	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、きゅうり、スイートコーン、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、さつまいも、塩せんべい、薄力粉	合成清酒、おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、穀物酢、マヨドレ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー
7 木	食パン 鶏もも肉のラタトゥイユ風 シーザーサラダ かぼちゃの豆乳スープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎じゃこ昆布おにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、バルメザンチーズ、調製豆乳、牛乳、しらす干し	なす、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、塩昆布	食パン、調合油、じゃがいも、うるち米、ごま油	おろしにんにく、食塩、トマトケチャップ、マヨドレ、コンソメ、水、ハードビスケット
8 金	ごはん 松風焼き もやしとほうれん草のナムル じゃがいもとキャベツの味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎鮭のラスク ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、あおのり、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	うるち米、かたくり粉、いりごま、ごま油、すりごま、じゃがいも、釜焼きふ、食塩不使用バター、上白糖	米みそ、本みりん、合成清酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット
9 土	ミートソースパグティ コンソメスープ フルーツヨーグルト	○塩せんべい ○牛乳 ◎マリービスケット ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、白桃缶、みかん缶、バナナ	スパゲッティ、調合油、じゃがいも、上白糖、塩せんべい	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ビスケット
11 月	ごはん 中華丼 かぼちゃと小松菜のすまし汁 オレンジ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎星たべせんべい ◎牛乳	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、こまつな、バレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、かつお・昆布だし、食塩、クラッカー、星たべ
12 火	ごはん 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 さつまいもサラダ 春雨とハムの中中華スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎こまつなのマフィン ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、豆乳	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、干しぶどう、はくさい、スイートコーン、こまつな	うるち米、かたくり粉、調合油、ごま油、さつまいも、緑豆はるさめ、塩せんべい、上白糖、薄力粉	合成清酒、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、マヨドレ、ハム、ベーキングパウダー
13 水	ロールパン かじきの香草パン粉焼き ブロッコリーとマカロニのサラダ トマトとウィンナーのスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎麦茶	めかじき、ウィンナーソーセージ、牛乳、油揚げ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト	ロールパン、パン粉、調合油、マカロニ、うるち米、上白糖、すりごま	食塩、バセリ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨドレ、トマトピューレー、コンソメ、水、ハードビスケット
14 木	ごはん じゃこねぎふりかけ 筑前煮 小松菜とハムの和え物 豆腐と白菜の味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎ぶどうゼリー(つぶつぶりんご) ◎牛乳	しらす干し、かつお節、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、ゼラチン	長ねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、スイートコーン、はくさい、えのきたけ、ぶどうジュース、りんご缶	うるち米、ごま油、炒め油、上白糖、調合油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハム、米みそ、ハードビスケット
15 金	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 白菜とコーンの中華スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎牛乳 ◎クラッカーサンド	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、かぼちゃ、はくさい、スイートコーン、いちごジャム	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、調合油	米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、クラッカー

16 土	ごはん チキンカレー コールスローサラダ(みかん) りんごゼリー(市販)	○アスパラガス ○牛乳 ◎源氏パイ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん缶	うるち米、じゃがいも、炒め油	水、カレールウ、マヨドレ、りんごゼリー(市販)、ハードビスケット、源氏パイ
18 月	ごはん チキンピカタ かぼちゃサラダ キャベツ豆乳スープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎カレーそぼろごはん ◎麦茶	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、キャベツ、たまねぎ	うるち米、薄力粉、調合油	食塩、清酒、ベーキングパウダー、トマトケチャップ、マヨドレ、うすくちしょうゆ、水、コンソメ、ハードビスケット、合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、カレー粉
19 火	ごはん スコップコロッケ ベーコンと野菜のラタトゥイユ 小松菜のコンソメスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎スイートポテト ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、調製豆乳	にんじん、たまねぎ、なす、トマト、こまつな、だいこん	うるち米、じゃがいも、調合油、パン粉、さつまいも、薄力粉、上白糖、いりごま	食塩、ベーコン、おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、クラッカー
20 水	ごはん 鮭のつけ焼き れんこんのツナ和え 野菜の味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎のり塩ポテト ◎牛乳	さけ、ツナ缶、油揚げ、牛乳	れんこん、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、あおのり	うるち米、上白糖、調合油、塩せんべい、じゃがいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、かつお・昆布だし、米みそ、食塩
21 木	中国メニュー 豚肉チャーハン 酢鶏 春雨サラダ 中華風わんたんスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎マラーカオ(中華風レーズン蒸しパン) ◎牛乳	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、豆乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、りょくとうもやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、スイートコーン、干しぶどう	うるち米、調合油、かたくり粉、上白糖、はるさめ、しゅうまいの皮、薄力粉	こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、合成清酒、穀物酢、トマトケチャップ、ハム、ハードビスケット、ベーキングパウダー
22 金	ごはん 鶏肉のきのこあんかけ ブロッコリーのごまマカロニサラダ じゃがいもと小松菜の味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎さつまいも蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、調製豆乳	ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、葉ねぎ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、マカロニ、すりごま、じゃがいも、さつまいも、薄力粉、調合油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、食塩、マヨドレ、米みそ、クラッカー、ベーキングパウダー
23 土	ごはん 豚丼 じゃがいもと小松菜の味噌汁 バナナ	○塩せんべい ○牛乳 ◎アスパラガス ◎牛乳	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こまつな、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、塩せんべい	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
25 月	ごはん 秋味ボークカレー キャベツのツナ和え りんご	○たべっこベビー ○牛乳 ◎コーンフレーク ◎牛乳	豚かたロース、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、キャベツ、スイートコーン、りんご	うるち米、じゃがいも、さつまいも、上白糖、コーンフレーク	カレールウ、穀物酢、こいくちしょうゆ、ハードビスケット
26 火	ごはん チンジャオロース フライドさつまいも チンゲン菜スープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎鮭おにぎり ◎麦茶	豚もも肉、牛乳、さけフレーク	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲンサイ、りょくとうもやし、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、さつまいも、調合油	こいくちしょうゆ、清酒、食塩、鶏がらだし、水、ハードビスケット
27 水	ごはん さわらの西京焼き ごぼうとれんこんのきんぴら炒め かぼちゃと小松菜のすまし汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎チーズトースト ◎牛乳	さわら、牛乳、プロセスチーズ	ごぼう、にんじん、れんこん、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ	うるち米、上白糖、いりごま、ごま油、食パン	米みそ、本みりん、合成清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット
28 木	ベーコンピラフ チキンと野菜のグラタン(豆乳) コーンスープ(ほうれん草) フルーツ豆乳ヨーグルト	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎おかからバナナケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、調製豆乳、豆乳ホイップクリーム、豆乳チーズ、牛乳、おかから、ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、かぼちゃ、ほうれんそう、白桃缶、みかん缶、りんご、バナナ	うるち米、調合油、薄力粉、上白糖	ベーコン、食塩、コンソメ、コーンクリームスープ、水、豆乳ヨーグルト、クラッカー
29 金	ハロウィンチキンライス おぼけハンバーグ マカロニサラダ 野菜クリームシチュー	○塩せんべい ○牛乳 ◎ハロウィンかぼちゃポーロ ◎りんごジュース	鶏ひき肉、牛ひき肉、豚ひき肉、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、かぼちゃ、りんごジュース	うるち米、調合油、パン粉、マカロニ、じゃがいも、塩せんべい、薄力粉、かたくり粉、上白糖	トマトケチャップ、食塩、水、ハム、マヨドレ、シチュールウ、ベーキングパウダー
30 土	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 豆腐とほうれん草のすまし汁 フルーツ	○アスパラガス ○牛乳 ◎プリン(市販) ◎牛乳	豚肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、みかん缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油	食塩、合成清酒、カレー粉、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ハードビスケット、カスタードプリン



お米を食べよう！

<お米の栄養>

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中でぶどう糖となってエネルギーに変わります。ぶどう糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれているため、疲労回復にも効果的です。

<ごはんを食べると良いこと>

◎よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や野菜などの副菜をバランス良くとることができます。