

所 長		献立担当者	調理担当者	10月分の保育所給食予定献立一覧表(3歳以上児)				弥富市立保育所	
日	曜	献立名	材 料 名 (1人当りの使用量)				おやつ(添加物等含む)		
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	そ の 他			
1	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(150)		バナナ(70)				
3	月	かぼちゃと鶏のご飯 マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉(25)かつおけずり節 (2)シーチキン(8)油揚げ (3)	油(1)砂糖(2)マカロニ (6)マヨネーズ(7)	かぼちゃ(25)玉ねぎ(10)きゅうり(4) にんじん(15)葱(10)わかめ(0.2)小松菜 (11)	酒(1)しょうゆ(3)塩(0.6) こしょう(0.1)みそ(8)	牛乳	乳酸飲料 菓子	
4	火	ポークビーンズ パリパリサラダ(しょうゆ酢ドレッシング) 小魚	大豆(20)豚肉(20)小魚 (2)	じゃがいも(30)油(3) 片栗粉(3)コーンフレーク (1.2)ごま油(0.8)砂糖 (1.8)	玉ねぎ(30)にんじん(20)パセリ(1)大根 (30)コーン(5)きゅうり(15)水菜(3)	ケチャップ(12)塩(0.3) こしょう(0.1)しょうゆ(0.8) (2)しょうゆ(0.8)酢(2) みりん(0.4)	〃	せんべい	
5	水	中華風混ぜご飯 わかめスープ フルーツ	豚肉(25)豆腐(15)	ごま油(2)砂糖(0.5) 春雨(3)	水煮たけのこ(8)にんじん(15)れんこん (15)干しいたけ(1)小松菜(12)わかめ (0.2)ニラ(15)コーン(5)フルーツ	しょうゆ(2.8)酒(1.8) 中華スープの素(2) 塩(0.5)こしょう(0.01)	〃	手作りおやつ 鬼まんじゅう	
6	木	キャベツと肉団子スープ煮 ブロッコリーの炒め物 小魚	鶏ひき肉(15)豚ひき肉 (25)ウインナー(6)小魚 (2)	片栗粉(3)ごま油(1)春 雨(3)油(1)砂糖(0.8)	しょうが(1)キャベツ(40)にんじん(15) 生しいたけ(5)ひじき(0.6)ブロッコリー(25) もやし(20)コーン(6)	しょうゆ(3.7)酒(1)中華 スープの素(0.5)塩 (0.75)みりん(0.4)	〃	野菜かりんとう	
7	金	野菜たっぷりうどん 青菜のお浸し フルーツ	豚肉(20)油揚げ(3) かつおけずり節(3) かつお節(1)	油(1)砂糖(4)うどん (35)	玉ねぎ(15)にんじん(20)葱(10)白菜(20) 生しいたけ(5)キャベツ(20)もやし(10) 小松菜(15)フルーツ	しょうゆ(9)	〃	ゼリー	
8	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(150)		バナナ(70)				
11	火	秋のクリームシチュー りんごサラダ 小魚	鶏肉(30)小魚(2)	じゃがいも(40)油(2) 砂糖(2.3)	生しいたけ(5)しめじ(7)玉ねぎ(30) にんじん(20)りんご(20)きゅうり(10) キャベツ(20)	クリームシチュー(10)酢 (2)しょうゆ(0.8)みりん (0.4)	〃	乳酸飲料 菓子	
12	水	ドライカレー 大根サラダ 福神漬	牛ひき肉(15)豚ひき肉 (15)むきえび(15) かつお節(1)	油(2.3)砂糖(2)	にんじん(10)玉ねぎ(15)コーン(20) 大根(35)水菜(7)福神漬(5)	しょうゆ(4)カレールウ(6) 酢(1)	〃	手作りおやつ さつま芋米粉 蒸しパン	
13	木	里芋ときのこのコロッケ キャベツ添え コンソメスープ 小魚	豚ひき肉(15)ハム(10) 小魚(2)	里芋(50)小麦粉(5) パン粉(10)油(6)砂糖 (0.4)	エリンギ(4)しめじ(3)玉ねぎ(30)キャベツ (35)にんじん(10)もやし(10)コーン(10) パセリ(0.3)	塩(0.5)こしょう(0.02) コンソメ(1)しょうゆ(0.8) みりん(0.8)	〃	手作りおやつ フルーツの ヨーグルトがけ	
14	金	栗ご飯 鶏肉のマーマレード煮 味噌汁	鶏肉(50)油揚げ(5) かつおけずり節(2)	むき栗(10)ごま(1)油 (0.4)片栗粉(0.6)マー マレードジャム(12)	玉ねぎ(20)にんにく(1)パセリ(1)キャベツ (10)にんじん(20)葱(10)えのき(10)大根 (30)	酒(3)塩(0.3)しょうゆ(7) みそ(8)	〃	プリン	
15	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(150)		バナナ(70)				
17	月	ひじきご飯 具だくさん豚汁 フルーツ	鶏肉(20)油揚げ(3)豚肉 (20)かつおけずり節(2)	砂糖(3)油(1.3)里芋 (20)	ひじき(2)コーン(10)こんにゃく(10) にんじん(20)ごぼう(10)大根(30)葱(10) フルーツ	しょうゆ(4)酒(1)みそ(8)	〃	乳酸飲料 菓子	
18	火	ビーフストロガノフ グリーンサラダ 小魚	牛肉(35)生クリーム(10) 小魚(2)	小麦粉(5)油(4.5)砂糖 (2.3)	にんじん(25)玉ねぎ(30)ピーマン(10) マッシュルーム(5)トマトピューレ(12)レタス (20)キャベツ(30)きゅうり(5)コーン(5)	塩(0.5)コンソメ(1.2)酢 (1.5)しょうゆ(0.8)みりん (0.4)	〃	クッキー	
19	水	三色ご飯 清汁 フルーツ	鶏ひき肉(30)卵(25)かま ぼこ(10)かつおけずり節 (2)	片栗粉(0.2)砂糖(4)	玉ねぎ(10)ほうれん草(30)白菜(20)葱 (10)にんじん(15)フルーツ	しょうゆ(5)塩(0.4)	〃	バームクーヘン	
20	木	秋野菜の炒め物 ベーコンのスープ 小魚	豚肉(30)ベーコン(10) 小魚(2)	油(3)砂糖(0.8)	しょうが(1)にんにく(0.5)玉ねぎ(20)しめじ (10)にんじん(15)キャベツ(30)なす(10) 大根(20)コーン(5)	ソース(2)塩(0.4)コンソメ (1.5)こしょう(0.11)しょう ゆ(0.8)みりん(0.4)	〃	手作りおやつ 甘辛団子	
21	金	麻婆豆腐 和風サラダ	豚ひき肉(25)豆腐(90)	砂糖(5.5)ごま油(0.5) 片栗粉(3)	にんじん(16)葱(16)レタス(20)きゅうり (10)わかめ(0.2)みかん缶(15)	塩(0.5)中華スープの素 (0.5)しょうゆ(5)赤みそ (1)酢(3)	〃	野菜ゼリー	
22	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(150)		バナナ(70)				
24	月	五目きんぴら 切干大根の味噌汁 フルーツ	豚肉(20)油揚げ(4) かつおけずり節(2)	ごま油(3)砂糖(2)	にんじん(15)ごぼう(10)れんこん(10) 糸こんにゃく(10)干しいたけ(1)切干大根 (3)葱(5)小松菜(15)フルーツ	みりん(3)しょうゆ(3)みそ (8)	〃	乳酸飲料 菓子	
25	火	焼きそば 中華スープ 小魚	豚肉(15)いか(15)豆腐 (15)小魚(2)	焼そば麺(50)油(5) 春雨(2)砂糖(0.8)	キャベツ(20)にんじん(5)もやし(15)ピーマ ン(5)青のり(0.1)ニラ(5)コーン(5)わかめ (0.2)	塩(0.3)酒(1)ソース(3) しょうゆ(4.8)中華スープ の素(2)みりん(0.4)	〃	フルーツ盛り合わせ	
26	水	パエリア きこのスープ スティックチーズ	いか(15)えび(15)鶏肉 (10)スティックチーズ(15)	油(2)じゃがいも(15)	玉ねぎ(15)ピーマン(5)にんにく(0.1)コー ン(5)えのき(5)しめじ(10)にんじん(5) 小松菜(15)フルーツ	コンソメ(1.5)ターメリック (0.3)トマトジュース(5)塩 (0.4)こしょう(0.02)	〃	手作りおやつ りんごケーキ	
27	木	フィッシュバーガー レタスサラダ コンソメスープ 小魚	鮭(40)豆腐(15)小魚(2)	片栗粉(3)油(6)砂糖 (6.3)マヨネーズ(8) オリーブ油(1.5)	キャベツ(20)きゅうり(15)レタス(20)トマト (15)コーン(5)玉ねぎ(15)もやし(15)にん じん(15)パセリ(1)	酒(1)しょうゆ(3.8)塩 (0.3)酢(1.5)コンソメ(1) こしょう(0.01)みりん(0.4)	〃	手作りおやつ ふかしさつま芋	
28	金	筑前煮 ほうれん草のお浸し フルーツ	鶏肉(30)竹輪(30)	里芋(30)砂糖(5)油 (3)	ごぼう(10)にんじん(25)玉ねぎ(30)こんに ゃく(20)グリーンピース(3)キャベツ(25)ほ うれん草(15)フルーツ	しょうゆ(6.5)塩(0.1)	〃	ヨーグルト	
29	土	パン 牛乳 ウインナー フルーツ	ウインナー(30) 牛乳(150)		バナナ(70)				
31	月	かぼちゃチキンカレー フレンチサラダ ハロウィンゼリー	鶏肉(30)	油(3) 砂糖(1.5)ゼリー(20)	にんにく(0.3)玉ねぎ(30)にんじん(20) かぼちゃ(40)レタス(10)キャベツ(20)きゅう り(5)コーン(5)	酒(1)塩(0.2)こしょう (0.01)コンソメ(0.5)カ レールウ(8)酢(1.5)	〃	乳酸飲料 菓子	

(一口メモ)

○ かぼちゃやさつま芋、きのこなど、秋の旬の食材をたくさん取り入れた献立にしました。

○ 少しずつ寒くなってくる時期なので、シチューや温かいうどんなど、体が温まるメニューを入れ始めています。