

献立表 普通食

2021年 10月 の献立

ソフィア横堤保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1		2	
								御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
								じゃが芋のキーマカレー風炒め	じゃがいも 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン カレー粉 きび砂糖 ケチャップ	ハムマヨパニーニ	ハムマヨパニーニ
								キャベツのツナマヨサラダ	キャベツ にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ	チーズ	チーズ
								オニオンスープ	たまねぎ にんじん コーン缶 水 コンソメ	ゼリー	ゼリー
								牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
								おはぎ	七分つき米 もち米 きな粉 きび砂糖 あずき(ゆで)	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー
4		5		6		7		8	目の日		9
御飯	七分つき米	ひじきごはん	七分つき米 ひじき 鶏もも肉 油揚げ にんじん 油 しょうゆ きび砂糖 塩	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
さわらの煮つけ	さわら しょうが しょうゆ きび砂糖 酒 みりん	キャベツとささ身のマヨネーズ和え	鶏ささ身 キャベツ にんじん しょうゆ マヨドレ	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 赤ピーマン たまねぎ 干ししいたけ ねぎ しょうが みそ きび砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酒	鶏肉と根菜の煮物	鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん たけのこ(ゆで) しらすき かつお・昆布だし汁 しょうゆ きび砂糖 みりん 酒	いわしの竜田揚げ	いわし しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	カレーライス	米 豚肉 にんじん じゃがいも かぼちゃ ほうろんそう カレールウ
白菜の和え物	はくさい にんじん 塩こんぶ 鶏がらスープ	ほうれん草と大根のみそ汁	ほうれん草 だいこん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ	春雨サラダ	はるさめ にんじん きゅうり 酢 きび砂糖 しょうゆ ごま油	ほうれん草の磯和え	ほうれん草 にんじん 焼きのり しょうゆ	小松菜のごま和え	ごまつな にんじん しょうゆ きび砂糖 ごま	チーズ	チーズ
じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも カットわかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	みかん缶	みかん缶	中華スープ	チンゲンサイ だいこん コーン缶 水 鶏がらスープ	キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ゼリー	ゼリー
牛乳	牛乳	お茶	番茶	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
中華風ビーフン	ビーフン ウィンナー キャベツ たまねぎ 塩 きび砂糖 鶏がらスープ 酒 ごま油	コーンフレーク	コーンフレーク 牛乳 干しぶどう	せんべい・小魚	塩せんべい いわし(丸干し) 水	きな粉マカロニ	マカロニ きな粉 きび砂糖 塩	にんじんクッキー	にんじん ホットケーキ粉 きび砂糖 油	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー
11	郷土料理【徳島県】		12		13		14		15		16
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	ロールパン	ロールパン	牛乳	牛乳
鮭のひらら焼き風	さけ じゃがいも しらすき ビーマン しいたけ みそ きび砂糖 みりん 酒 水	鶏つくねのあんかけ	鶏ひき肉 にんじん ごぼう ねぎ しょうが 酒 塩 片栗粉 水 油 水 しょうゆ みりん 片栗粉	豆腐の肉あんかけ	絹ごし豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ しょうが かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 塩 きび砂糖 片栗粉 みりん	まぐろのフライ	まぐろ 塩 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース ケチャップ	さつまいもときのこのクリームシチュー	鶏もも肉 さつまいも たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ シチュールウ 豆乳 水	ミニストロベリーツイスト	ミニストロベリーツイスト
大根とわかめの酢の物	だいこん にんじん カットわかめ 酢 きび砂糖 塩	キャベツのしらす和え	キャベツ にんじん しらす干し しょうゆ	白菜のごま和え	はくさい にんじん ごま しょうゆ	チンゲン菜とキャベツの納豆あえ	チンゲンサイ キャベツ 挽きわり納豆 しょうゆ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー にんじん コーン缶 マヨドレ 酢	チーズ	チーズ
ふしめし汁	干しとうもろこし はくさい にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ	チンゲン菜と厚揚げのみそ汁	チンゲンサイ たまねぎ 絹揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	小松菜のみそ汁	ごまつな にんじん たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	なすのみそ汁	なす にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	梨	なし	ゼリー	ゼリー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳
みたらし団子	七分つき米 もち米 しょうゆ きび砂糖 水 片栗粉	おからドーナツ	おから ホットケーキ粉 ベーキングパウダー きび砂糖 豆乳 油	きな粉トースト	食パン 豆乳 きび砂糖 バニラエッセンス 米粉 きな粉 塩 水 油	マシュマロリッツサンド	クラッカー マシュマロ	手作りふりかけおにぎり	七分つき米 いわし(丸干し) あおりの ゆかり	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー
18		19		20		21	お楽しみメニュー		22		23
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	ピラフ	七分つき米 鶏もも肉 ミックスベジタブル(冷凍) たまねぎ 油 塩 鶏がらスープ	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
さばの焼きおろし煮	さば 塩 しょうが だいこん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 きび砂糖	鶏肉のみそ炒め	鶏もも肉 たまねぎ ビーマン しょうゆ みそ 酒 しょうが きび砂糖	さわらの塩焼き	さわら 塩	ナポリタン	スパゲティ たまねぎ ケチャップ 水 コンソメ	ニラと豚肉の甘辛炒め	豚肉 ニら にんじん しょうゆ きび砂糖 みりん 油	豚すき丼	七分つき米 豚肉 にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうゆ きび砂糖 塩 油
ほうれん草のお浸し	ほうれん草 にんじん しょうゆ きび砂糖 かつお節	チンゲン菜のしらす和え	チンゲンサイ にんじん しらす干し しょうゆ	じゃがいもきんぴら	じゃがいも ごぼう にんじん しょうゆ きび砂糖 塩 油 ごま	コンソメスープ	ごまつな だいこん にんじん コーン缶 水 コンソメ	千切大根の塩昆布和え	切り干しだいこん にんじん 塩こんぶ	野菜スープ	ほうれん草 にんじん しめじ 鶏がらスープ しょうゆ
おふのみそ汁	おつゆふ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	白菜と豆腐のすまし汁	はくさい 絹ごし豆腐 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	かぶと厚揚げのみそ汁	かぶ かぶ・葉 絹揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	ウィンナー・ゼリー	ウィンナーゼリー	かぶとかぼちゃのみそ汁	かぶ かぶ・葉 かぼちゃ かつお・昆布だし汁 みそ	チーズ	チーズ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
りんご	りんご	五平餅	七分つき米 もち米 水 みそ きび砂糖 みりん	チヂミ	にんじん ニら 豚ひき肉 コーン缶 塩 おから 片栗粉 米粉 水 ごま油 しょうゆ きび砂糖	さつまいもケーキ	ホットケーキ粉 さつまいも 豆乳 きび砂糖 オリーブ油 ホイップクリーム	せんべい・小魚	塩せんべい いわし(丸干し) 水	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー
せんべい	塩せんべい							クッキー(乳児ウエハース)	クッキー ウエハース		
25		26		27		28		29	ハロウィン		30
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	チキンカレー	七分つき米 鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 油 カレールウ 塩 しょうゆ	牛乳	牛乳
かれのい照り焼き	かれい しょうゆ みりん きび砂糖 酒 油	豚肉のすき焼き風煮物	豚肉 焼き豆腐 はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ しらすき しょうゆ みりん きび砂糖 かつお・昆布だし汁	鶏肉のマーメイド焼き	鶏もも肉 きび砂糖 塩 しょうゆ マーメイド片栗粉	ポークチャップ	豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ きび砂糖 ケチャップ ウスターソース 油	大根とツナのサラダ	だいこん にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ	チーズハムロール	チーズハムロール
大根のごまおかか	だいこん にんじん しょうゆ かつお節 ごま	キャベツのゆかり和え	キャベツ にんじん ゆかり しょうゆ	ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー にんじん しらす干し しょうゆ	ひじきのマリネ	ひじき ツナ水煮缶 キャベツ にんじん オリーブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩	柿	かき	チーズ	チーズ
小松菜とさつまいものみそ汁	ほうれん草 さつまいも にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	かぼちゃとわかめのみそ汁	かぼちゃ カットわかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	小松菜としめじのみそ汁	ごまつな たまねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みそ	野菜スープ	ブロッコリー かぼちゃ しめじ 鶏がらスープ 塩	パンキンケーキ	ホットケーキ粉 かぼちゃ 豆乳 きび砂糖 オリーブ油	ゼリー	ゼリー
牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
大豆のクッキー	だいず水煮缶詰 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー きび砂糖 油	わかめおにぎり	七分つき米 炊き込みわかめ	ミルクパン	ミルクパン	ヨーグルト・バナナ	ヨーグルト(加糖) バナナ	パンキンケーキ	ホットケーキ粉 かぼちゃ 豆乳 きび砂糖 オリーブ油	せんべい・ゼリー	塩せんべい ゼリー

仕入れ状況により材料および献立が変更になる場合があります。