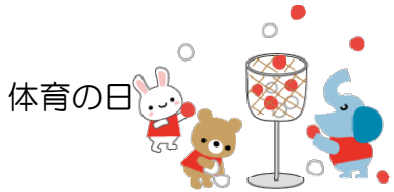


# 2018年10月献立

にじの木保育園

月曜日 1		火曜日 2		水曜日 3 スペシャルメニュー		木曜日 4		金曜日 5	
ごはん	白米	発芽玄米入りごはん	白米 発芽玄米	パン	乳児・ロールパン/幼児・ホットドックパン	わかめうどん	うどん わかめ うす揚げ かまぼこ だし 醤油 三温糖 塩	栗ごはん	白米 栗 くちなし 昆布 塩
筑前煮	鶏肉 れんこん 人参 ごぼう 竹輪 いんげん だし 醤油 三温糖	鯖の西京焼き	さわら みそ マヨドレ 三温糖 ほう れん草 醤油 かつお節	鶏の照り焼き	鶏肉 醤油 三温糖 片栗粉 ブロッコ リー トマト	豚の生姜焼き	豚肉 人参 玉葱 もやし 生姜 醤油 三温糖	豚の生姜焼き	豚肉 人参 玉葱 もやし 生姜 醤油 三温糖
湯豆腐	豆腐 かつお節 ポン酢	ひじきサラダ	ひじき うす揚げ 人参 だし 醤油 三温糖 マヨドレ	コールスローサラダ	キャベツ 人参 胡瓜 マヨドレ 酢 三温糖	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 マヨドレ 塩こしょう	切り干し大根の煮物	切干大根 人参 平天 いんげん だし 醤油 三温糖
味噌汁	じゃが芋 わかめ だし みそ	すまし汁	小松菜 南瓜 だし 醤油 塩	コーンスープ/ぶどう	クリームコーン コーン 玉葱 牛乳 鶏がら 塩 パセリ/ぶどう	柿	かき	味噌汁	豆腐 わかめ だし みそ
ラスク	食パン バター グラニュー糖	りんごゼリー	りんごジュース 寒天 三温糖 りんご	さつま芋ケーキ	米粉 三温糖 牛乳 油 さつま芋 粉糖	おにぎり	白米 ふりかけ	黒糖蒸しパン	小麦粉 BP 黒砂糖 油
みかん缶/牛乳	みかん缶/牛乳	りんご/牛乳	りんご/牛乳	バナナ/牛乳	バナナ/牛乳	梨/チーズ	梨/チーズ	パン缶/飲むヨーグルト	パン缶/飲むヨーグルト
8		9		10		11		12	
 <p>体育の日</p>		発芽玄米入りごはん	白米 発芽玄米	焼きそば	中華麺 キャベツ もやし 玉葱 鶏が ら 豚肉 人参 ソース 青のり 粉か つお	ごはん	白米	芋ごはん	白米 さつま芋 塩 黒ごま
		カレイの梅マヨ 焼き	かかれい 梅干し マヨドレ 三温糖 ほ うれん草 醤油 かつお節	サラダ	ブロッコリー コーン ツナ マヨドレ 塩こしょう	鮭とポテトの チーズ焼き	鮭 片栗粉 マヨドレ じゃが芋 塩 チーズ ビーマン 赤・黄パプリカ 醤 油 油	鶏とキャベツの 味噌炒め	鶏肉 キャベツ もやし 人参 だし みそ 三温糖 醤油
		キャベツのごま和え	キャベツ 人参 ごま 三温糖 醤油	スープ	えのき わかめ 鶏がら 醤油 塩	五目煮	大豆 高野 人参 大根 絹さや だし 醤油 三温糖 塩	春雨の和え物	春雨 小松菜 人参 だし 醤油 ごま油
		すまし汁	豆腐 なめこ だし 醤油 塩	おにぎり	白米 ふりかけ	味噌汁	ほうれん草 しめじ だし みそ	スープ	白菜 玉葱 豆苗 鶏がら 塩 醤油
小倉サンド	サンドイッチ用食パン こしあん	バナナ/チーズ	バナナ/チーズ	ココアケーキ	米粉 三温糖 牛乳 油 ココア	きな粉トースト	食パン バター きな粉 三温糖 塩	パン缶/飲むヨーグルト	パン缶/飲むヨーグルト
柿/牛乳	柿/牛乳			梨/牛乳	梨/牛乳				
15		16		17		18 4・5歳クッキング		19	
ごはん	白米	発芽玄米入りごはん	白米 発芽玄米	マーボー豆腐丼	白米 豚ミンチ 豆腐 玉葱 ニラ 春 雨 生姜 干し椎茸 醤油 三温糖 み そ 赤みそ だし 片栗粉 白ねぎ	きのこごはん	白米 椎茸 しめじ えのき うす揚げ だし 醤油 三温糖	ロールパン	ロールパン
さんまの塩焼き	さんま 大根 だし 醤油 三温糖	肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 だし 三 温糖 醤油 グリンピース	鯖の塩焼き	さば 塩 大根 だし 醤油 三温糖	ナムル	もやし 人参 ほうれん草 鶏がら 醤油 ごま油	シチュー	鶏肉 南瓜 じゃが芋 玉葱 セロリ 牛乳 ルック グリンピース
南瓜と高野の煮物	高野 南瓜 だし 醤油 三温糖 絹さや	切干大根サラダ	切干大根 胡瓜 人参 マヨドレ 塩こしょう	ナムル	もやし 人参 ほうれん草 鶏がら 醤油 ごま油	けんちん汁	豆腐 里芋 人参 ごぼう 青ねぎ だし 醤油 塩 ごま油	和え物	ブロッコリー コーン 醤油 三温糖
味噌汁	小松菜 玉葱 だし みそ	味噌汁	白菜 なめこ だし みそ	スープ	チンゲン菜 コーン 鶏がら 塩 醤油	カレートースト	食パン カレールック マヨドレ	バナナ	バナナ
スコーン	小麦粉 三温糖 バター 牛乳	プリン	プリンミックス 牛乳	ごまちんすこう	小麦粉 三温糖 油 黒ごま	パン缶/飲むヨーグルト	パン缶/飲むヨーグルト	おにぎり	白米 鮭
みかん缶/牛乳	みかん缶/牛乳	りんご/牛乳	りんご/牛乳	バナナ/牛乳	バナナ/牛乳	梨/牛乳	梨/牛乳	パン缶/チーズ	パン缶/チーズ
22		23		24		25		26	
ごはん	白米	発芽玄米入りごはん	白米 発芽玄米	きのこスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル 鶏ミン チ 人参 しめじ えのき 干し椎茸 鶏がら 塩 醤油	ごはん	白米	カレー	白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 セ ロリ ルック
カレイのカレー マヨ焼き	かかれい カレールック マヨドレ ブロッ コリー 人参 鶏がら 三温糖	唐揚げ	鶏肉 生姜 醤油 三温糖 片栗粉 油 ブロッコリー ミニトマト	和え物	ほうれん草 人参 もやし ごま ポン酢	ちゃんちゃん焼 き	鮭 キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 椎茸 だし みそ マヨドレ 三温糖 醤油	さつま芋の白和え	豆腐 さつま芋 人参 枝豆 みそ 三温糖 醤油 ごま
れんこんの炒め煮	れんこん 鶏ミンチ 油 醤油 三温糖 枝豆	酢の物	ツナ 胡瓜 もやし 酢 三温糖 醤油	スープ	キャベツ コーン 鶏がら 醤油 塩	南瓜サラダ	南瓜 玉葱 枝豆 マヨドレ 三温糖 塩	オレンジ	オレンジ
味噌汁	玉葱 わかめ だし みそ	味噌汁	南瓜 しめじ だし みそ	ハンバーグ	牛肉 人参 玉葱 しょうが 醤油 三温糖	すまし汁	わかめ うす揚げ だし 醤油 塩	アップルケーキ	米粉 三温糖 牛乳 油 りんご
和風ケーキ	米粉 抹茶 三温糖 牛乳 油 栗の甘露煮	ジャムサンド	サンドイッチ用食パン ジャム	バナナ/チーズ	バナナ/チーズ	ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼き	パン缶/飲むヨーグルト	パン缶/飲むヨーグルト
みかん缶/牛乳	みかん缶/牛乳	柿/牛乳	柿/牛乳			梨/牛乳	梨/牛乳		
29		30		31		<p>給食日より</p> <p>オリーブでは時々、おやつのお菓子を2種類用意し、自分 たちで選べるようにしています。始めた頃は前の友達の良い お菓子を選んで、お菓子を指さすだけで声を出 さなかったり様々でした。けれども、回数を重ねるこ とに好きなお菓子を選び、きちんと保育者へ伝える事が出来る ようになりました。中には「おかわりはお菓子の反対のお菓 子を食べる」と宣言する子どももいました。自分の食べられ る量も分かってきているので、10月のスペシャルメ ニューはパンに自分の好きなお菓子をサンドして、オリジナル のホットドックを作る予定にしています。</p> 			
ごはん	白米	発芽玄米入りごはん	白米 発芽玄米	ごはん	白米				
豆腐の野菜あん かけ	豆腐 だし 醤油 三温糖 鶏ミンチ 人参 ビーマン 玉葱 だし 醤油 三 温糖 塩 片栗粉	さんまの塩焼き	さんま 大根 だし 醤油 三温糖	きのこハンバ ーグ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 れんこん 牛乳 塩こ しょう 油 しめじ マッシュルーム ハヤシ ルック ブロッコリー 人参 鶏がら 三温糖				
金平ごぼう	ごぼう 人参 竹輪 だし 三温糖 醤油 ごま ごま油	厚揚げの煮物	厚揚げ 人参 大豆 ひじき だし 醤油 三温糖	マカロニサラダ	マカロニ 人参 胡瓜 コーン マヨドレ 塩こしょう				
味噌汁	さつま芋 おつゆ麩 だし みそ	味噌汁	白菜 玉葱 だし みそ	味噌汁	花麩 わかめ だし みそ				
オレンジゼリー	オレンジジュース 寒天 三温糖 みかん缶	スイートポテト	さつま芋 三温糖 バター 牛乳 メープルシロップ 黒ごま	南瓜クッキー	小麦粉 グラニュー糖 牛乳 バター VE 南瓜				
みかん缶/牛乳	みかん缶/牛乳	りんご/牛乳	りんご/牛乳	バナナ/牛乳	バナナ/牛乳				

※お知らせ※ 時期柄、仕入れ等の都合により、献立変更をする場合がございます。何卒、ご了承御願ひいたします。