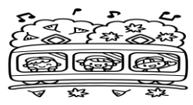
10がつのこんだてひょう

すみれ幼稚園(年少・年中・年長)

日	献立名	食品名			調味料	3時のおやつ	主な材料（おやつ）
2日（月）	マーボーどん だいこんサラダ シュウマイ けんちんじる バナナ　ぎゅうにゅう	豚ミンチ・赤味噌 シーチキン シュウマイ 油揚げ・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米・ごま油・油・片栗粉 マヨネーズ こんにゃく	もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・生姜 大根・きゅうり・人参・コーン 人参・大根・ごぼう・小ねぎ りんご	醤油・酒・中華スープ・白湯 塩こしょう 塩・薄口醤油	マカロニ きな粉	マカロニ きな粉 砂糖
3日（火）	カレーライス はるさめサラダ あじナゲット ヨーグルト和え ぎゅうにゅう	合挽き ロースハム・錦糸卵 あじナゲット ヨーグルト 牛乳	米・じゃが芋・カレールウ・カレー粉 春雨・砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく きゅうり・人参・生姜 みかん缶・黄桃缶・パイン缶・バナナ	焼肉のたれ 酢・薄口醤油	きな粉 蒸しパン	卵・砂糖 サラダ油・豆乳 小麦粉 ベーキング きな粉・砂糖
4日（水）	わかめごはん さけフライタルタルソースかけ きりぼしだいこんのいために みそしる りんご　ぎゅうにゅう	塩わかめ 鮭・卵 油揚げ 味噌・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ 油・砂糖 じゃが芋・麩	玉ねぎ・パセリ 切干し大根・人参・しいたけ・きくらげ・いんげん 人参・玉ねぎ・えのきたけ・小ねぎ りんご	塩こしょう 醤油	みたらし 団子	白玉粉 絹ごし豆腐 砂糖 みりん・砂糖 醤油・片栗粉
5日（木）	にくうどん（ゆでたまご） さつまいものてんぷら わかめとコーンのサラダ なし ぎゅうにゅう	牛ばら・だし昆布・かつお節（ゆで卵） 塩わかめ 牛乳	うどん麺・砂糖 さつま芋・小麦粉・ベーキングパウダー・油 ドレッシング	玉ねぎ・小ねぎ コーン・キャベツ・きゅうり・人参・スプラウト なし	醤油・みりん・酒 塩こしょう	おにぎり チーズ	米 わかめ キャンディチーズ
6日（金）	ごはん さばのケチャップに（ブロッコリー） ごぼうサラダ たぬきじる ぶどう　ぎゅうにゅう	鯖 ロースハム 角天・油揚げ・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 カレー粉・砂糖 マヨネーズ	ごぼう・ムキ枝豆・コーン 人参・生姜・大根・えのきたけ・小ねぎ ぶどう	ケチャップ・ソース・コンソメ 醤油・塩こしょう 塩・薄口醤油	スイート ポテト	さつまいも バター 砂糖 豆乳
7日（土）	う　ん　ど　う　か　い						
9日（月）	ス　ポ　ー　ツ　の　日						
10日（火）	ごはん とりにくのからあげ りんごとさつまいものサラダ はくさいシチュー バナナ　ぎゅうにゅう	鶏もも ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 片栗粉・油 さつま芋・マヨネーズ シチューの素	生姜・にんにく りんご・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・白菜・コーン・パセリ バナナ	塩麹・醤油・酒 塩こしょう 塩こしょう	緑茶 チョコ スコーン	バター ホワイトチョコ 小麦粉・砂糖 ベーキング 粉末緑茶・牛乳
11日（水）	ごはん さけのホイルやき ごもくきんぴら みそしる なし　ぎゅうにゅう	鮭 角天 豆腐・味噌・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 砂糖 麩	えのきたけ・たまねぎ・しめじ ごぼう・人参・いんげん・れんこん 玉ねぎ・人参・なす・小ねぎ なし	塩麹・酒・ポン酢 醤油・みりん	いきなり 団子	白玉粉 中力粉 さつまいも あんこ
12日（木）	おやこどん スパゲティサラダ ししゃも せんぎりやさいのすましじる かき　ぎゅうにゅう	鶏もも・卵 かにかまぼこ・スキムミルク ししゃも いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米・糸こんにゃく・砂糖 スパゲティ・白ドレッシング・マヨネーズ しらたき	玉ねぎ・しいたけ・人参・いんげん きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・人参・レモン汁 大根・人参・えのきたけ・玉ねぎ・小松菜 柿	酒・醤油・薄口・みりん 塩こしょう 塩・薄口醤油	おから ドーナツ	豆乳・卵 砂糖・黒ごま おから 小麦粉 ベーキング・油
13日（金）	ごはん さかなのもみじあげ にくじゃが みそしる オレンジ　ぎゅうにゅう	さわら 豚ばら 高野豆腐・油揚げ・味噌・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 小麦粉・片栗粉・揚げ油 じゃが芋・こんにゃく・砂糖	人参 人参・玉ねぎ・しいたけ・グリンピース 玉ねぎ・人参・しめじ・小ねぎ オレンジ	塩麹・酒・醤油・みりん 醤油・酒・みりん	黒ごまラスク	食パン マーガリン 黒ごま 砂糖
14日（土）	ロールパン マカロニグラタン コールスローサラダ たまごとわかめのスープ バナナ　ぎゅうにゅう	鶏もも・牛乳・バター・粉チーズ 卵・わかめ 牛乳	ロールパン マカロニ・小麦粉・パン粉 コールスロードレッシング 白ごま	玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・りんご・玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参 バナナ	コンソメ・塩こしょう 塩こしょう コンソメ・ガラスープ	お菓子	
16日（月）	ごはん とりマヨ かいそうサラダ 野菜コロコロスープ りんご　ぎゅうにゅう	鶏むね ひじき・海草ミックス・シーチキン ベーコン 牛乳	米 片栗粉・マヨネーズ・砂糖 青じそドレッシング じゃが芋	にんにく・生姜 きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・インゲン・コーン・パセリ	塩麹・酒・醤油・ケチャップ・酢 塩こしょう	ナッツ まんじゅう	小麦粉 ベーキング バター・卵 砂糖・白あん スライスアーモンド
17日（火）	ごはん さけのベーコンやき（えだまめ） ひじきとだいずのにもの ふたじる バナナ　ぎゅうにゅう	鮭・ベーコン ひじき・大豆・角天 豚ばら・厚揚げ・味噌・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 砂糖 こんにゃく	（枝豆） 人参・いんげん ごぼう・もやし・大根・人参・長ねぎ バナナ	塩麹・酒 醤油・みりん	カスタード スティック パイ	パイシート 卵・牛乳 砂糖 小麦粉 バター
18日（水）	（　10　月　の　た　ん　じ　ょ　う　こ　ん　だ　て　）						
	いろどりやさいのキーマカレー ささみのバンバンジーサラダ オニオンリング　かぼちゃちゃきん コーンスープ ぶどう　ぎゅうにゅう	合挽き・ひよこ豆 ささ身 豆乳 牛乳	カレールウ ごま・砂糖・ごま油 米粉・片栗粉・揚げ油　砂糖 シチューの素	玉ねぎ・なす・トマト・コーン・ムキ枝豆 レタス・きゅうり・人参・パプリカ・生姜・小ねぎ 玉ねぎ　かぼちゃ コーン・クリームコーン・玉ねぎ・パセリ ぶどう	ケチャップ・オイスターソース 酢・薄口醤油 塩こしょう・コンソメ・酢 塩こしょう	ぜんざい	小豆 きざら 塩 白玉粉
19日（木）	秋　の　遠　足　（お弁当） 					コーンフレーク	コーンフレーク 牛乳
20日（金）	いもごはん さんまのたつたあげ（ゆでたまご） もずくのすのもの こんさいじる なし　ぎゅうにゅう	さんま もずく・かまぼこ 豚肉・油揚げ・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米・さつま芋・黒ごま 片栗粉 砂糖 こんにゃく	生姜汁 きゅうり・人参 人参・大根・れんこん・ごぼう・小ねぎ なし	酒・塩 塩麹・酒・醤油 酢・薄口醤油 塩・薄口醤油	豆乳 くずもち	豆乳 砂糖 タピオカ粉 きな粉・砂糖
21日（土）	さんしょくどん マセドニアンサラダ あじナゲット みそしる バナナ　ぎゅうにゅう	鶏ミンチ・卵 チーズ あじナゲット 豆腐・味噌・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ	生姜・ほうれん草 人参・きゅうり・コーン えのきたけ・玉ねぎ・なす・人参・小ねぎ バナナ	酒・みりん・醤油・塩 塩こしょう	お菓子	
23日（月）	ごはん ポークケチャップ（えだまめ） きゅうりのかふうサラダ のっぺいじる バナナ　ぎゅうにゅう	豚ももスライス ロースハム 鶏むね・厚揚げ・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 砂糖・ごま油 こんにゃく	玉ねぎ・しめじ（枝豆） レタス・キャベツ・小ねぎ・きくらげ・レモン 人参・大根・ごぼう・しいたけ・小ねぎ バナナ	ケチャップ・みりん・ソース・コンソメ 酢・薄口醤油 塩・薄口醤油	ココアプリン	牛乳 アガー 砂糖 ココア
24日（火）	スパゲティミートソース とりミンチとかぼちゃのたまごやき フライドポテト もずくのスープ なし　ぎゅうにゅう	豚ミンチ 卵・鶏ミンチ もずく 牛乳	スパゲティ・デミグラスソース カレー粉・油 じゃが芋・米粉・唐揚げ粉・油	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・グリンピース かぼちゃ・人参 えのきたけ・人参・コーン・玉ねぎ なし	ケチャップ・コンソメ 塩・ケチャップ 塩・薄口醤油・ガラスープ・中華スープ	かぼちゃ スティック パン	かぼちゃ 絹ごし豆腐・米油 メープルシロップ 米粉・片栗粉 ベーキング・レーズン
25日（水）	ごはん さわらのしょうがやき なっとう　しらあえ しらたまだんごじる かき　ぎゅうにゅう	さわら 納豆・わかめ・しらす干し　豆腐・味噌 鶏むね・かまぼこ・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 砂糖　こんにゃく・ごま・砂糖 白玉団子	生姜　人参・しいたけ・ほうれん草 人参・しいたけ・白菜・小ねぎ 柿	塩麹・酒・醤油 塩・薄口醤油 塩・薄口醤油	梅が枝餅	白玉粉 団子粉 あんこ
26日（木）	ごはん ミートローフ ごもくだいずに みそしる おうとうかん　ぎゅうにゅう	合挽き・ゆで卵・卵・牛乳 大豆・野菜昆布・鶏むね 厚揚げ・味噌・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 パン粉・砂糖 こんにゃく	玉ねぎ・人参・コーン・エリンギ・いんげん 人参・ごぼう なめこ・玉ねぎ・人参・えのきたけ・小ねぎ 黄桃缶	コンソメ・塩こしょう・ケチャップ・ソース 醤油・みりん	アップル ぎょうざ	ぎょうざの皮 りんごジャム 小麦粉 砂糖・卵 牛乳
27日（金）	ごはん あじのいそべあげ ほうれんそうサラダ とうにゅうぶたじる りんご　ぎゅうにゅう	あじ・卵・青のり・刻み海苔 シーチキン 豚ばら・豆乳・味噌・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ほうれん草・人参・玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・かぼちゃ・大根・人参・ごぼう・小ねぎ りんご	塩麹・酒 醤油・塩こしょう	小倉 クリーム サンド	食パン あんこ ホイップ
28日（土）	サンドイッチ チキンカツ（キャベツ・ミニトマト） こふきいも かぼちゃスープ バナナ　ぎゅうにゅう	卵 鶏むね 青のり 鶏むね 牛乳	食パン・マヨネーズ 小麦粉 じゃが芋 シチューの素	きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリンピース バナナ	塩こしょう 塩麹・酒・塩こしょう 塩こしょう 塩こしょう	お菓子	
30日（月）	ゆかりごはん とりにくのきじやき（マッシュポテト） れんこんサラダ みそしる バナナ　ぎゅうにゅう	鶏もも（チーズ） ロースハム 厚揚げ・わかめ・味噌・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 油・ごま（じゃが芋・マヨネーズ） 和風ドレッシング	ゆかり 生姜 れんこん・パプリカ・きゅうり・人参 しめじ・玉ねぎ・人参・小ねぎ バナナ	酒・醤油・みりん 薄口醤油・塩こしょう	ふかしいも	さつまいも
31日（火）	ごはん さばのしおやき（レモン） かぼちゃサラダ こんさいじる なし　ぎゅうにゅう	鯖 ウインナー 豚肉・油揚げ・いりこ・だし昆布・かつお節 牛乳	米 マヨネーズ こんにゃく	（レモン） かぼちゃ・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン 人参・大根・れんこん・小ねぎ なし	塩麹・酒・塩 塩こしょう 塩・薄口醤油	バナナ 豆乳 マフィン	バナナ バター 砂糖・卵 小麦粉・ベーキング 豆乳

（土曜日の給食は2･3号と預かり保育利用者のみです。）

都合により献立の一部を変更する場合があります