

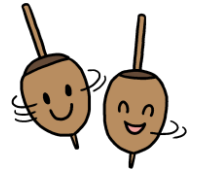


こんだてびょう

令和6年10月1日 王司保育園 3歳以上児クラス



暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもすてきですね。



日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	火	とんかつ 中華スープ プリン	豚ロース 塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 濃厚ソース トマト レタス 中華だし 玉ねぎ にんじん 乾しいたけ 木綿豆腐 チンゲン菜 プリン	カルピス チーズサンドパン
2	水	親子丼 きゅうりとたくあんの利休和え 味噌汁	若鶏もも肉 油揚げ 玉ねぎ 生しいたけ 葉ねぎ 鶏卵 濃口しょうゆ 上白糖 みりん 清酒 きゅうり たくあん いりごま 里芋 なめこ にんじん カットわかめ 麦味噌	牛乳 ドーナツ
3	木	塩鮭 粉ふき芋 豚汁	紅鮭 塩 サラダ油 じゃが芋 パセリ レタス トマト 豚バラ肉 油揚げ 大根 白菜 にんじん ごぼう 生しいたけ さつま芋 麦味噌 昆布	お茶 せんべい
4	金	秋じゃがとソーセージのチーズ焼き ナムル 中華スープ	フランクフルトソーセージ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 薄力粉 トマト水煮缶 トマトケチャップ オリーブ油 プロセスチーズ 緑豆もやし ほうれん草 焼きのり いりごま 濃口しょうゆ 鶏卵 木綿豆腐 春雨 中華だし	牛乳 クッキー
5	土	あんかけうどん パナナ	うどん 豚肩肉 さつま揚げ キャベツ 緑豆もやし ほうれん草 にんじん 生しいたけ サラダ油 中華だし 薄口しょうゆ 清酒 片栗粉 パナナ	プリン
7	月	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 ゼリー	木綿豆腐 西洋かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 緑豆もやし えのきたけ 鶏ミンチ にんじん 濃口しょうゆ みりん 片栗粉 かつお節 じゃが芋 油揚げ 葉ねぎ 麦味噌 煮干し ゼリー	牛乳 カステラ
8	火	魚フライ 白菜のごま和え 五目汁	あかうお 塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 ウスターソース トマト レタス 白菜 きゅうり 濃口しょうゆ 穀物酢 上白糖 いりごま さつま芋 大根 にんじん ごぼう 生揚げ 小ねぎ 煮干し 麦味噌	お茶 お好み焼き
9	水	麻婆大根 ふわふわチーズスープ オレンジ	豚ミンチ 白ねぎ しょうが 大根 生しいたけ にんじん 小松菜 中華だし 米味噌 みりん 濃口しょうゆ ごま油 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 鶏卵 パルメザンチーズ パン粉 固形ブイヨン バレンシアオレンジ	牛乳 スティックパン
10	木	鶏肉のごまだれ焼き おからサラダ コンソメスープ	若鶏もも肉 濃口しょうゆ ごま油 しょうが にんにく 白ねぎ 穀物酢 サラダ油 玉ねぎ 青ピーマン おから 固形ブイヨン じゃが芋 きゅうり にんじん マヨネーズ ヨーグルト キャベツ さやいんげん ロースハム	お茶 クラッカー
11	金	中華丼 中華スープ ヨーグルト	豚肩肉 濃口しょうゆ 清酒 サラダ油 キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ 上白糖 中華だし 片栗粉 小松菜 カットわかめ 木綿豆腐 小ねぎ ヨーグルト	牛乳 ポテトチップ
12	土	汁ビーフン パナナ	ビーフン 豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ 緑豆もやし にんじん 生しいたけ サラダ油 中華だし 薄口しょうゆ ごま油 パナナ	ゼリー
15	火	鶏の磯辺唐揚げ 野菜の和風レモン和え 味噌汁	若鶏もも肉 濃口しょうゆ 清酒 しょうが にんにく 青のり 薄力粉 サラダ油 小松菜 緑豆もやし にんじん かつお節 薄口しょうゆ レモン果汁 上白糖 里芋 大根 カットわかめ 小ねぎ 麦味噌	カルピス ロールサンドパン
16	水	肉じゃが ひじきの和風サラダ 厚揚げのスープ	牛肩肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん しらたき サラダ油 上白糖 濃口しょうゆ グリンピース 干しひじき きゅうり えのきたけ ロースハム 和風ドレッシング いりごま 生揚げ カットわかめ チンゲン菜 中華だし	牛乳 ドーナツ
17	木	スペイン風オムレツ ほうれん草サラダ 春雨スープ	鶏卵 牛乳 スキムミルク ベーコン プロセスチーズ じゃが芋 玉ねぎ にんじん 青ピーマン ほうれん草 スイートコーン缶 シーチキン油漬 マヨネーズ 緑豆春雨 チンゲン菜 ふなしめじ ロースハム 中華だし	お茶 せんべい
18	金	かぼちゃのハヤシライス 小松菜とツナのお浸し ヨーグルト	牛もも肉 玉ねぎ 西洋かぼちゃ にんじん マッシュルーム サラダ油 ハヤシルウ ふなしめじ 清酒 小松菜 シーチキン油漬 濃口しょうゆ 上白糖 ヨーグルト	牛乳 クッキー
21	月	ニラ玉 キャベツのごま和え 味噌汁	鶏卵 牛乳 豚バラ肉 たら 玉ねぎ サラダ油 濃口しょうゆ 清酒 オイスターソース 上白糖 カットわかめ キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん 穀物酢 いりごま 麦味噌 うどん 木綿豆腐 生しいたけ 煮干し	牛乳 カステラ
22	火	ハンバーグ きのこと青菜のおかか和え ミルクスープ	合挽ミンチ 鶏卵 玉ねぎ パン粉 牛乳 サラダ油 トマトケチャップ レタス ふなしめじ 清酒 ほうれん草 スイートコーン缶 かつお節 濃口しょうゆ 上白糖 ベーコン 里芋 白菜 にんじん 有塩バター 固形ブイヨン	お茶 おにぎり
23	水	豚肉と根菜の味噌煮 すまし汁 パナナ	豚肩肉 大根 れんこん 玉ねぎ にんじん ふなしめじ サラダ油 かつお節 昆布 米味噌 上白糖 いりごま 木綿豆腐 赤板 カットわかめ 焼きふ 濃口しょうゆ みりん パナナ	牛乳 スティックパン
24	木	白身魚の照り焼き 拌三絲 味噌汁	あかうお 濃口しょうゆ みりん レタス サラダ油 きゅうり 緑豆春雨 ロースハム 鶏卵 穀物酢 上白糖 ごま油 いりごま 大根 にんじん ふなしめじ 大根葉 煮干し 麦味噌	お茶 クラッカー
25	金	チキンカレー ビーンズサラダ	若鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 西洋かぼちゃ にんじん グリンピース サラダ油 カレールウ スキムミルク トマト水煮缶 大豆水煮缶 きゅうり 赤パプリカ シーチキン油漬 サウザンドレッシング	牛乳 ポテトチップ
26	土	ちゃんぽん パナナ	中華麺 豚バラ肉 赤板 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん 乾しいたけ サラダ油 中華だし 塩 こしょう 薄口しょうゆ 清酒 小ねぎ パナナ	ヨーグルト
28	月	マカロニシチュー トマトとレタスのサラダ パイン缶	マカロニ 若鶏もも肉 塩 こしょう 玉ねぎ ほうれん草 ふなしめじ サラダ油 薄力粉 有塩バター 牛乳 スキムミルク かに風味かまぼこ トマト レタス きゅうり ごまドレッシング パイン缶	牛乳 ドーナツ
29	火	チキンチキンごぼう りんごサラダ わかめスープ	若鶏もも肉 ごぼう 片栗粉 サラダ油 濃口しょうゆ グリンピース りんご じゃが芋 キャベツ きゅうり 黄パプリカ ロースハム プロセスチーズ フレンチドレッシング カットわかめふなしめじ 白ねぎ 中華だし	カルピス チーズサンドパン
30	水	炒り豆腐 さつま芋のマーマレード煮 野菜スープ	木綿豆腐 鶏卵 鶏ミンチ 乾しいたけ にんじん 白ねぎ ごま油 濃口しょうゆ みりん 上白糖 昆布 さつま芋 マーマレード 上白糖 玉ねぎ ごぼう 中華だし 清酒	牛乳 蒸しパン
31	木	ひじきチャーハン ごぼうサラダ すまし汁 プリン	豚ミンチ 干しひじき にんじん 青ピーマン 玉ねぎ 上白糖 濃口しょうゆ サラダ油 鶏卵 ごぼう 昆布 きゅうり じゃが芋 シーチキン油漬 マヨネーズ カットわかめ 大根 えのきたけ 油揚げ みりん プリン	お茶 せんべい