

令和 3 年度



10 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 金	鶏肉のピザ風焼き 大学南瓜 塩昆布和え	鶏もも肉 ビサソース 玉葱 ビーマン ミックスチーズ 南瓜 油 砂糖 醤油 ごま 青菜 白菜 人参 蒲鉾 塩昆布 醤油	パン	牛乳	フルーツ	a.1)ヨーグルト&小魚 3未)ヨーグルト
2 土	運 動 会 (3上)					
4 月	ベーコンエッグ 牛乳 チンジャオロース ポテトサラダ	卵 ベーコン キャベツ パセリ 牛乳 牛肉 赤・青ビーマン もやし 筍 コンソメ オイスターソース じゃが芋 ツナ 胡瓜 人参 コーン マヨレ	飯	梅ちり	ヨーグルト	たこ焼き
5 火	焼サンマのおろしソース 添え野菜 きんぴら牛蒡 フルーツサラダ	サンマ おろしソース 葱 もやし 牛肉 牛蒡 糸こんにやく レンコン 人参 インゲン ごま 醤油 パナ ナイ缶 黄桃缶 みかん缶 胡瓜 ヨーグルト マヨレ	めん	野菜	100%ジュース 昆布	焼き芋
6 水	きのこグラタン 昆布巻 コールスローサラダ	マカロニ 鶏肉 (3上 Eビ) 玉葱 しめじ まいたけ マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 牛乳 ミックスチーズ 昆布巻 めんつゆ ハム キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー 酢 醤油	飯	菜	牛乳 Caせんべい	りんご
7 木	豚肉の磯マヨ焼き 添え野菜 なすの揚げ煮 きつね和え	豚ヒレ肉 みりん 醤油 マヨレ 青のり粉 ブロッコリー なす 油 めんつゆ かつお節 油揚げ 白菜 青菜 人参 もやし 蒲鉾 ごま 醤油	パン	牛乳	フルーツ	片栗粉 クッキー
8 金	白身魚のチーズフライ 添え野菜 春雨スープ かみかみサラダ フルーツ	白身魚 小麦粉 卵 粉チーズ バン粉 油 キャベツ 鶏肉 春雨 ワカメ 玉葱 コーン ニラ 鶏がら コンソメ 醤油 ハム 牛蒡 切干大根 胡瓜 人参 ごま マヨレ 醤油 甘夏缶	飯	ゆかり	ゼリー	フレンチトースト
9 土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 豆腐 牛蒡 里芋 大根 人参 葱 煮干し みりん 醤油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラバスケット	せんべい
11 月	サーモンバーグ 添え野菜 肉じゃが 酢の物	鮭フレーク 鶏ミンチ 厚揚げ 玉葱 葱 卵 バン粉 ブロッコリー 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく インゲン 醤油 ワカメ 胡瓜 大根 しらす みかん缶 ごま 酢	めん	野菜	100%ジュース チーズ	ドーナツ
12 火	茶わん蒸し プルーン 回鍋肉 レモン風味和え	卵 鶏肉 なたと えのき みつば みりん 醤油 プルーン 豚肉 キャベツ 玉葱 赤ビーマン ビーマン みそ ごま油 大根 胡瓜 人参 レモン 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	たぬきおにぎり
13 水	トンカツ 添え野菜 チーズ みそ汁 パイナップルサラダ	豚ヒレ肉 小麦粉 卵 バン粉 油 キャベツ チーズ 豆腐 油揚げ なす なめこ 葱 煮干し みそ パイン缶 ツナ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン マヨレ	飯	ひじき	牛乳 ウエハース	焼きうどん
14 木	すき焼き風煮 ちくわチーズ 冷拌三条	牛肉 焼き豆腐 麩 玉葱 人参 椎茸 糸こんにやく 白菜 牛蒡 葱 みりん 醤油 ちくわ チーズ 春雨 ハム 卵 胡瓜 人参 もやし 酢 砂糖 醤油 ごま油	パン	牛乳	ゼリー	いなり寿司 ※2以下いなり入 おにぎり
※ 15 金	遠 足 ・ 卒 園 旅 行					
16 土	カレーライス フルーツ 牛乳	米 牛肉 ニンク じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース りんご 牛乳 カレーウ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラバスケット	せんべい
18 月	マーボー豆腐 牛乳 煮干しカリント 温野菜サラダ	豆腐 合挽き肉 ニンク 生姜 玉葱 人参 椎茸 筍 ニラ みそ ケチャップ ごま油 牛乳 煮干し ごま 砂糖 ウイナー キャベツ ブロッコリー 南瓜 ごまドレッシング	飯	鮭ワカメ	ヨーグルト	クワックムッシュー
19 火	鮭のムニエルタルソース 添え野菜 五目煮豆 ナムル	鮭 小麦粉 オリーブ油 卵 ビクルス 玉葱 マヨネーズ ブロッコリー 大豆 平天 レンコン 人参 刻み昆布 青菜 もやし 赤ビーマン ハム ごま ごま油 酢	めん	野菜	100%ジュース(3上)ゼリー&ウエハース 干し芋 3未)ゼリー	
20 水	さつま芋のキッシュ風 フルーツ يونクリームスープ ブロッコリーサラダ	卵 ウイナー さつま芋 玉葱 赤ビーマン ほうれん草 生クリーム ミックスチーズ りんご 鶏肉 玉葱 人参 コーン パセリ 牛乳 コーンポタージュの素 ブロッコリー ツナ 胡瓜 大根	飯	しらす	牛乳 Caせんべい	栗コロッケ
21 木	鶏肉の立田揚げ 添え野菜 スパゲティナポリタン ごま和え	鶏もも肉 生姜 ニンク みりん 醤油 片栗粉 油 キャベツ 干パセリ ベーコン 玉葱 しめじ トマト缶 ビーマン ケチャップ 青菜 もやし 人参 白菜 蒲鉾 ごま 醤油	パン	牛乳	フルーツ	パウンドケーキ
22 金	鯖の幽庵焼き 添え野菜 里芋のそぼろ煮 海藻サラダ	鯖 ゆず みりん 醤油 ブロッコリー 里芋 鶏ミンチ 人参 インゲン 煮干し みりん 醤油 片栗粉 海藻ミックス 胡瓜 大根 ハム 赤ビーマン 青じそドレッシング	飯	きな粉	牛乳 ウエハース	ラーメン
23 土	親 子 ふ れ あ い 運 動 会 (3未)					
25 月	魚の中華蒸し 添え野菜 さつま芋の天ぷら 納豆和え	白身魚 生姜 葱 えのき 酒 醤油 ごま油 ブロッコリー さつま芋 卵 小麦粉 油 納豆 青菜 もやし 胡瓜 人参 蒲鉾 かつお節 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	秋の味覚 おにぎり
◎ 26 火	タコライス風丼 コンソメスープ フライドポテト ほうれん草と卵のサラダ ミニプリン	米 豚ミンチ 玉葱 ニンク インゲン 大豆 トマト 胡瓜 チーズ ケチャップ 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 鶏がら コンソメ じゃが芋 油 ほうれん草 卵 ツナ ブロッコリー マヨレ ミニプリン	飯		牛乳 Caせんべい	ワッフル
27 水	豆腐のステーキのごあんかけ たらこ人参 おひたし	豆腐 小麦粉 オリーブ油 鶏ミンチ しめじ まいたけ えのき たらこ 人参 さつま芋 バター 砂糖 白菜 もやし ほうれん草 ちくわ 赤ビーマン かつお節 醤油	めん	野菜	100%ジュース 小魚	アメリカンドック
28 木	鶏肉のマーメイド焼き 添え野菜 煮浸し マカロニサラダ	鶏肉 マーメイド 醤油 ブロッコリー 厚揚げ 青菜 玉葱 椎茸 赤ビーマン 煮干し みりん 醤油 マカロニ ツナ キャベツ 胡瓜 人参 コーン マヨレ	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	黒糖蒸しパン 2以下)蒸しパン
29 金	魚のみそ焼き 添え野菜 牛乳 高野豆腐の含め煮 シーザーサラダ	白身魚 みそ みりん 醤油 もやし 牛乳 高野豆腐 椎茸 人参 蒲鉾 インゲン 煮干し 醤油 じゃが芋 ハム ブロッコリー キャベツ 赤ビーマン チーズ シーザードレッシング	パン	プルーン	フルーツ	3上)南瓜プリン& せんべい 3未)南瓜プリン
30 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 なたと キャベツ もやし 人参 コーン 葱 鶏がら コンソメ みりん 醤油 ごま油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラバスケット	せんべい

◎ 26日(火) 誕生会です。3歳以上児はお着だけ用意してください。

※ 15日(金) 遠足に行きます。おかずの入ったお弁当・お茶を持ってきてください。

