

献立表

みのり保育園(一般)

2025年10月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 水	昼食	筑前煮 ばち入りみそ汁	砂糖、じゃがいも 干しとうめん	鶏もも肉(皮付き) 木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ オレンジ	和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ 和風だしの素
	午後おやつ	果物				
02 木	昼食	グリルチキン ほうれんそうの白和え 豆乳コーンスープ	砂糖	鶏もも肉(皮付き) 淡色みそ、ちくわ、木綿豆腐 調製豆乳、ベーコン	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しらたき クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	酒、食塩 しょうゆ(うすくち) 洋風だしの素、パセリ粉、食塩
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳	ぶどう缶、ブルーベリー	食塩 食塩 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
03 金	昼食	鮭の塩焼き ハムとじゃがいものサラダ 月見汁	じゃがいも、マヨネーズ	さけ ハム 卵、ちくわ、絹ごし豆腐	きゅうり、にんじん ねぎ、にんじん、たまねぎ ぶどう缶、ブルーベリー	食塩 食塩 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	みそ煮込みうどん チーズ	砂糖 ゆでうどん	赤みそ、淡色みそ、鶏もも肉(皮付き) チーズ	しいたけ、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	みりん、和風だしの素
04 土	昼食	秋なす入り麻婆豆腐 切り干し大根のジャコキキサラダ	片栗粉、砂糖 マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、干しいたけ にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ごま	しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが ぼん酢、しょうゆ
	午後おやつ	カレーのごまがらめ リョネーズポテトカレー 風のきともずくのスープ	砂糖 じゃがいも	かさい ベーコン	ごま たまねぎ、パセリ もずく、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒 洋風だしの素、食塩、カレー粉 洋風だしの素、しょうゆ(うすくち)
05 日	昼食	キャベツの八宝菜 揚げ大豆とじゃこのさつと煮	片栗粉、砂糖 片栗粉、油、砂糖	豚肉(もも) 大豆水煮缶、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、おろし(冷凍)、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、おろししょうが みりん、しょうゆ
	午後おやつ	鶏じゃが ベーコンとキャベツの炒め物	じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース(冷凍) キャベツ、コーン(冷凍)	和風だしの素、しょうゆ(うすくち) 洋風だしの素
06 月	昼食	鯖の西京焼き れんごんのきんぴら 豚肉入りみそ汁	砂糖 砂糖、ごま油	さわら、淡色みそ 木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	れんごん、にんじん、しらたき、いんげん、ごま たまねぎ、にんじん、ねぎ	みりん しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 和風だしの素
	午後おやつ	さつまいもケーキ	バター、さつまいも(皮付)、ホットケーキ粉	脱脂粉乳、卵		
07 火	昼食	きつねうどん ゼリー	生うどん	油揚げ(甘煮)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	愛情弁当				
08 水	昼食	お月見おはぎ	もち米、砂糖、米	きな粉		食塩
	午後おやつ	白身魚のフライ ブロッコリーのナムル 中華スープ	油 ごま油		焼きのり、ブロッコリー、ごま たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ	しょうゆ(うすくち) 中華だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち)
09 木	昼食	豆腐と豚肉の旨煮 牛肉の甘辛炒め	片栗粉 ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩) 牛肉(もも)	ナンガンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍) ごぼう、にんじん、しらたき、いんげん	おろししょうが、中華だしの素、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	果物			バナナ	
10 金	昼食	カレーシチュー ひじきの煮物 チーズ	じゃがいも、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、脱脂粉乳 大豆水煮缶、油揚げ チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん にんじん、板こんにゃく、いんげん(ゆで)、ひじき	おろししょうが、おろししょうが、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース しょうゆ(うすくち)、和風だしの素、しょうゆ
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
11 土	昼食	ナポリタン 果物	マカロニ・スパゲティ	ベーコン	たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース りんご
	午後おやつ	ポークビーンズ ツナと大根のサラダ	じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉(肩)、大豆水煮缶 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ だいこん、きゅうり、にんじん、ごま	ケチャップ、マスタード、パセリ粉、おろししょうが、洋風だしの素 酢、しょうゆ(うすくち)
12 日	昼食	いんげんと牛肉の中華ソテー ワンタンスープ チーズ	ごま油、砂糖、はるさめ ワンタンの皮	牛肉(もも) 豚肉(ばら) チーズ	にんじん、たけのこ(水煮缶)、いんげん、ごま えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	中華だしの素、みりん、しょうゆ 中華だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	果物			オレンジ	
13 月	昼食	焼きそば ゼリー	焼きそばめん	豚肉(ばら)、かつお節	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん	中濃ソース
	午後おやつ	鮭の塩焼き れんごんのきんぴら すまし汁	砂糖、ごま油	さけ 絹ごし豆腐	れんごん、にんじん、板こんにゃく、ごま たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	食塩 しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
14 火	昼食	栗おこわ スパゲティサラダ きのこのスープ ウインナー	ゆでくり、もち米、米 マヨネーズ、サラダ用スパゲティ	ハム、ツナ油漬缶 ウインナーソーセージ	コーン(冷凍)、きゅうり まいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ	食塩 パセリ粉、洋風だしの素、しょうゆ(うすくち) ケチャップ、中濃ソース
	午後おやつ	かぼちゃプリン				
15 水	昼食	肉うどん チーズ	生うどん	牛肉(肩) チーズ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	クリームシチュー ポパイサラダ	じゃがいも 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ
16 木	昼食	筑前煮 ばち入りみそ汁	砂糖、じゃがいも 干しとうめん	鶏もも肉(皮付き) 木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ 和風だしの素
	午後おやつ	グリルチキン ほうれんそうの白和え 豆乳コーンスープ	砂糖	鶏もも肉(皮付き) 淡色みそ、ちくわ、木綿豆腐 調製豆乳、ベーコン	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しらたき クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	酒、食塩 しょうゆ(うすくち) 洋風だしの素、パセリ粉、食塩
17 金	昼食	カレーのレモンあんかけ ブロッコリーのごまあえ かぼちゃの味噌汁	片栗粉、砂糖、油	かさい 油揚げ、淡色みそ	レモン果汁 ブロッコリー、ごま 日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん 和風だしの素
	午後おやつ	りんごゼリー	砂糖	ゼラチン	りんご濃縮果汁	
18 土	昼食	パン ミルク		牛乳		