２０２３年１０月　　献　　立　　表　　保育所ちゃお

日	曜	主　食	献　　立		(9時)　おやつ　（１５時）		
2	月	ごはん	豆腐汁 (豆腐　わかめ　ねぎ)	炊き込みご飯(椎茸　舞茸　えのき　しめじ　人参　ツナ　あげ　ダシ　醤油　みりん) ブロッコリーのあんかけ(ブロッコリー　カニカマ　ガラダシ　片栗粉)	野菜 かりんとう	豆乳	ココア蒸しパン (ココア　米粉)
3	火	十六 穀米	かきたま汁 (卵　えのき　ねぎ)	鮭のちゃんちゃん焼き(鮭　キャベツ　玉ねぎ　しめじ　味噌　酒) 筑前煮(鶏肉　大根　人参　レンコン　椎茸　こんにゃく　醤油　みりん　和ダシ)	果物	豆乳	ガレット (さつま芋　チーズ)
4	水	ごはん		ハッシュドポーク(豚肉　玉ねぎ　エリンギ　舞茸　南瓜　コンソメ　トマト) 五目卵焼き(卵　ニラ　桜エビ　人参　椎茸　ねぎ　ガラダシ　ごま油)　プチゼリー	コーン フレーク	豆乳	お好みキャベツ (米粉しらすキャベツ)
5	木	ごはん	みそ汁(白菜　あげ　舞茸　ねぎ)	レンコンはさみ焼き(レンコン　鶏ひき肉　玉ねぎ　生姜　酒　片栗粉　醤油　みりん) マカロニサラダ(マカロニ　きゅうり　人参　コーン　手作りマヨネーズ)	カステラ ボーロ	豆乳	りんごパイ (りんご　食パン)
6	金	ごはん	みそ汁(大根　わかめ　しめじ　ねぎ)	ピカタ(鶏肉　卵　粉チーズ　オーロラソース　オリーブ油) 炒り豆腐(木綿豆腐　人参　椎茸　ひじき　白だし　ごま油)	小魚 ナッツ	豆乳	おはぎ (きな粉　ごはん)
7	土	麺		焼きそば(キャベツ　玉ねぎ　ちくわ　ソース　青のり　花かつお) プチゼリー	ビスケット	豆乳	サッポロポテト
１０	火	ごはん	ふ汁 (ふ　とろろ昆布　ねぎ)	三色そぼろ丼(ツナ　ほうれん草　卵　ごま　醤油　みりん) はんぺんおやき(はんぺん　桜エビ　ニラ　ごま油)	サッポロ ポテト	豆乳	チーズ蒸しパン (チーズ　米粉)
１１	水	十六 穀米	けんちん汁(大根　ごぼう　あげ　蒟蒻　ねぎ)	白身魚のトマトソースがけ(魚　トマトソース　塩　オリーブ油) 肉じゃが(豚肉　じゃが芋　人参　玉ねぎ　醤油　みりん　和ダシ)	果物	豆乳	豆乳小豆寒天 (豆乳　小豆　きな粉)
１２	木	ごはん	みそ汁(白菜　舞茸　あげ　ねぎ)	ささみクリーム煮(ささみ　玉ねぎ　かぼちゃ　人参　しめじ　コンソメ　豆乳　米粉) 手作りなめ茸ほうれん草和え(ほうれん草　えのき　人参　花かつお　醤油　みりん)	野菜 クラッカー	豆乳	さつま芋スティック (さつま芋ごま春巻皮)
１３	金	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ　小松菜　ねぎ)	春巻き(豚ひき肉　生姜　ピーマン　椎茸　ニラ　もやし　春巻きの皮　ガラダシ　ごま油　片栗粉) 酢の物(わかめ　きゅうり　春雨　ごま　酢　三温糖)	カルシウム せんべい	豆乳	パンプディング (卵　食パン　三温糖)
１４	土	麺		カレーうどん(ツナ　玉ねぎ　人参　ねぎ　カレーの王子様　和ダシ) プチゼリー	しるこサンド	豆乳	野菜かりんとう
１６	月	ごはん	みそ汁(豆腐　えのき　ほうれん草 ねぎ)	グラタン(マカロニ　かぼちゃ　玉ねぎ　しめじ　ブロッコリー　豆乳　米粉　チーズ　コンソメ) 切干大根の炒め煮(切干大根　人参　あげ　しいたけ　ごま　醤油　みりん)	野菜 かりんとう	豆乳	コーン蒸しパン (コーン　米粉)
１７	火	十六 穀米	豚汁(豚バラ　大根　人参　ごぼう　蒟蒻　あげ　ねぎ	魚の味噌マヨ焼き(魚　味噌　手作りマヨネーズ　酒) 高野豆腐の煮物(高野豆腐　人参　椎茸　醤油　みりん　和ダシ)	果物	豆乳	あんまん (米粉　小豆)
１８ 誕生会	水	ごはん	具沢山野菜スープ(キャベツ　玉ねぎ　しめじ　人参)	炊き込みキンパ(豚肉　人参　卵　ほうれん草　ごま油　のり) ヤンニョムチキン(鶏肉　片栗粉　トマトソース　みりん　醤油　ごま)　プチゼリー	ビスコ	豆乳	パウンドケーキ (人参　米粉　卵)
１９	木	ごはん	みそ汁(白菜　あげ　舞茸　ねぎ)	生姜焼き(豚肉　玉ねぎ　生姜　醤油　酒　みりん) かぼちゃサラダ(南瓜　きゅうり　コーン　胡麻　手作りマヨネーズ)	カステラ ボーロ	豆乳	ピザパン (玉ねぎピーマンチーズ)
２０	金	ごはん	わかめスープ (わかめ　ごま　ねぎ)	麻婆豆腐(鶏ひき肉　生姜　木綿豆腐　ねぎ　ニラ　味噌　酒　片栗粉) ナムル(キャベツ　人参　もやし　ごま　ガラダシ　ごま油)	豆乳 プリン	豆乳	ラスク (ふ　きな粉)
２１	土	ごはん		しらすと卵のチャーハン(しらす　卵　ねぎ　醤油　塩胡椒　ごま油) プチゼリー	野菜 せんべい	豆乳	サッポロポテト
２３	月	ごはん	みそ汁(豆腐　えのき　小松菜　ねぎ)	コロッケ風(ツナ　じゃが芋　玉ねぎ　コーン　パン粉　オーロラソース) 根菜の煮物(大根　人参　ごぼう　ちくわ　椎茸　醤油　みりん　和ダシ)	サッポロ ポテト	豆乳	黒糖蒸しパン (黒糖　米粉)
２４	火	十六 穀米	みそ汁(大根　なめこ　わかめ　ねぎ)	白身魚の甘酢あんかけ(魚　玉ねぎ　しめじ　ピーマン　醤油　酒　酢　片栗粉) お麩と卵の炒め物(車麩　ニラ　卵　玉ねぎ　ガラダシ)	果物	豆乳	かぼちゃ餅 (かぼちゃ片栗粉醤油)
２５	水	ごはん		すきやき風(豚肉　白菜　こんにゃく　ねぎ　焼豆腐　えのき　醤油　みりん) ブロッコリーオリーブ和え(ブロッコリー　人参　コーン　きゅうり　オリーブ油)　プチゼリー	コーン フレーク	豆乳	マカロニきな粉 (きな粉　マカロニ)
２６	木	ごはん	みそ汁(キャベツ　しめじ　あげ　ねぎ)	鶏肉のレモン煮(鶏肉　酒　生姜　片栗粉　レモン汁　醤油) レンコンのきんぴら(レンコン　人参　ごま　オイスターソース　酒　みりん)	野菜 クラッカー	豆乳	りんごホットケーキ (りんご米粉卵三温糖)
２７	金	ごはん	中華スープ(えのき　ほうれん草　ねぎ)	餃子(豚ひき肉　白菜　ニラ　生姜　酒　ガラダシ　ごま油　手作り餃子の皮) ひじきの炒り煮(ひじき　人参　大豆　あげ　こんにゃく　醤油　みりん 和ダシ)	小魚 ナッツ	豆乳	(焼)豆腐ドーナツ (米粉　豆腐　卵)
２８	土	麺		ナポリタン(玉ねぎ　ピーマン　魚肉ソーセージ　トマトソース　オリーブ油　塩胡椒) プチゼリー	ビスケット	豆乳	野菜かりんとう
３０	月	ごはん	すまし汁 (豆腐　わかめ　ねぎ)	中華丼(白菜　玉ねぎ　人参　しめじ　うずらの卵　ごま油　オイスターソース　片栗粉) 磯辺焼き(ちくわ　青のり　チーズ　米粉)　ミニトマト	野菜 かりんとう	豆乳	人参蒸しパン (人参　米粉)
３１ 🎃	火	ごはん	かぼちゃスープ (南瓜　玉ねぎ　豆乳)	メンチカツ(豚ひき肉　玉ねぎ　大葉　キャベツ　パン粉　卵　ソース) コロコロサラダ(じゃが芋　きゅうり　にんじん　コーン　手作りマヨネーズ)	果物	豆乳	鬼まんじゅう (さつま芋　三温糖)

・お味噌汁からも栄養をとれるよう具沢山にしています。
・食材、調味料はすべて国産を使用。鰹節からだしをとり調理しています。
・アレルギーのある子には、代材で対応します。
・味噌、マヨネーズ、ドレッシングは手作りです。
・３時のおやつ、毎日手作りです。（土曜日、祝日除く）