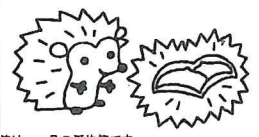


倉治こども園 きゅうしょくだより (令和3年10月)



| 日       | メニュー   | 主な食材  | 10時間食<br>乳児のみ        | 3時間食   |
|---------|--|---|----------------------|--|
| 1<br>金  | 御飯<br>さつまいものかき揚げ<br>切干大根の和え物<br>白菜のすまし汁          | 米<br>さつまいも ムキエビ 玉葱 人参 ビーマン<br>料理酒 小麦粉 片栗粉 卵 塩 油<br>切干大根 人参 胡瓜 醤油 砂糖<br>白菜 ワカメ だし昆布 だしかつお 醤油                         | 牛乳<br>ぼたぼた<br>焼き     | 牛乳<br>★マーメイドケーキ<br>ホットケーキミックス 卵 牛乳<br>マーガリン 砂糖 マーメイド     |
| 2<br>土  | 肉うどん<br>フルーツ                                     | うどん 牛肉 玉葱 本しめじ 青葱<br>だし昆布 だしかつお 醤油 みりん<br>リンゴ   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ | 牛乳<br>★チヂミ<br>ニラ 人参 豚ミンチ 卵<br>小麦粉 片栗粉 塩 ポン酢              |
| 4<br>月  | 豚肉の香味焼き<br>インゲンの和え物<br>そうめんの味噌汁                  | 豚肉 玉葱 土生姜 白ネギ 砂糖 醤油 料理酒<br>インゲン 人参 ちくわ 醤油 砂糖<br>そうめん 三つ葉 だし昆布 だしかつお 味噌  | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味    | 牛乳<br>★チヂミ<br>ニラ 人参 豚ミンチ 卵<br>小麦粉 片栗粉 塩 ポン酢              |
| 5<br>火  | 菜めし<br>サンマの塩焼き<br>白菜とあげの煮浸し<br>大根のすまし汁           | 米 菜めし<br>サンマ 料理酒 塩<br>白菜 人参 きざみあげ だしかつお 砂糖 醤油<br>大根 ワカメ だし昆布 だしかつお 醤油   | 牛乳<br>とろべー           | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                     |
| 6<br>水  | 厚揚げのそぼろ煮<br>小松菜のチリメン和え<br>南瓜の味噌汁                 | 鶏ミンチ 厚揚げ 人参 玉葱 キヌサヤ サラダ油<br>醤油 砂糖 料理酒 片栗粉<br>小松菜 人参 チリメン 醤油 砂糖<br>南瓜 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌                               | 牛乳<br>食べる<br>煮干し     | 牛乳<br>★抹茶ちんすこう<br>小麦粉 砂糖 塩 サラダ油 抹茶                       |
| 7<br>木  | ポテトグラタン<br>キャベツとコーンのサラダ<br>きのこのスープ               | ロールパン<br>鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 小麦粉 無塩バター<br>コンソメ 塩 胡椒 牛乳 シュレットチーズ パン粉<br>キャベツ 人参 コーン ノンオイルフレンチクリーミー 砂糖<br>本しめじ えのき コンソメ 醤油 | 牛乳<br>ぱりんこ           | お茶<br>★みたらしおやき<br>米 醤油 砂糖                                |
| 8<br>金  | 御飯<br>回鍋肉<br>胡瓜の甘酢和え<br>玉葱の中華スープ                 | 米<br>豚肉 白菜 玉葱 人参 ビーマン 土生姜 サラダ油<br>赤だし味噌 砂糖 塩 醤油 料理酒<br>胡瓜 人参 もやし 酢 砂糖 醤油<br>玉葱 ニラ 中華スープベース 醤油                       | 牛乳<br>ぼたぼた<br>焼き     | 牛乳<br>★きな粉バナナ<br>バナナ きな粉 塩 砂糖                            |
| 9<br>土  | スパゲティマトソース<br>コーンのスープ                            | スパゲティ サラダ油 玉葱 マッシュルーム缶 あらびきウインナー<br>ダイストマト缶 ケチャップ 塩 料理酒 醤油 粉チーズ<br>コーン 人参 コンソメ 醤油                                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                     |
| 11<br>月 | ワカメ御飯<br>ひじき入り卵焼き<br>大根のポン酢和え<br>あげの味噌汁          | 米 炊き込みワカメ<br>卵 鶏ミンチ 人参 ひじき 三つ葉 砂糖 醤油 サラダ油<br>大根 胡瓜 カニカマ ポン酢 砂糖<br>きざみあげ 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌                            | 牛乳<br>食べる<br>煮干し     | お茶<br>★磯辺焼魚白玉団子<br>白玉粉 醤油 砂糖 焼ききざみのり                     |
| 12<br>火 | 御飯<br>サバのカレー焼き<br>キャベツの塩昆布和え<br>ほうれん草のすまし汁       | サバ 料理酒 塩 カレー粉<br>キャベツ 人参 もやし 塩昆布 醤油 砂糖<br>ほうれん草 切り麩 だし昆布 だしかつお 醤油   | 牛乳<br>ぼたぼた<br>焼き     | 牛乳<br>★揚げパン<br>ロールパン 油 グラニュー糖                            |
| 13<br>水 | ケチャップライス<br>鶏の照り焼き<br>フロッコリーの青じそサラダ<br>ウインナーのスープ | 米 MV サラダ油 コンソメ ケチャップ 塩 胡椒<br>鶏肉 土生姜 醤油 砂糖 醤油 みりん 片栗粉<br>フロッコリー 人参 コーン ノンオイル青じそドレッシング<br>あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ   | 牛乳<br>ぱりんこ           | 牛乳<br>★お誕生日ゼリー<br>オレンジゼリー ミカン缶                           |
| 14<br>木 | 皿うどん<br>さつまいものレモン煮<br>えのきの中華スープ<br>フルーツ          | フライ麺 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 ムキエビ 土生姜<br>中華スープベース 塩 砂糖 みりん 片栗粉<br>さつまいも 砂糖 醤油 レモン汁<br>えのき ニラ 中華スープベース 醤油                      | 牛乳<br>とろべー           | 牛乳<br>★謎のラスク(黒糖)<br>切り麩 マーガリン<br>粉黒砂糖 グラニュー糖             |
| 15<br>金 | 御飯<br>肉豆腐<br>もやしの胡麻和え<br>ちくわの味噌汁                 | 米<br>牛肉 豆腐 玉葱 白菜 糸コンニャク サラダ油 砂糖 醤油 料理酒<br>もやし 人参 醤油 砂糖 白胡麻<br>ちくわ ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌                                 | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味    | 牛乳<br>★いちご蒸しパン<br>ホットケーキミックス スキムミルク<br>牛乳 砂糖 イチゴジャム サラダ油 |
| 16<br>土 | 醤油ラーメン<br>フルーツ                                   | 細中華 豚肉 玉葱 人参 もやし 白ネギ サラダ油<br>中華スープベース 醤油 みりん 料理酒 胡椒 塩<br>バナナ  | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                     |

| 日       | メニュー   | 主な食材   | 10時間食<br>乳児のみ        | 3時間食  |
|---------|--|--|----------------------|---|
| 18<br>月 | カレーライス<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツ                        | 米 豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 GP カレールウ ニンニク 土生姜<br>無塩バター スキムミルク ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒<br>ほうれん草 人参 えのき 醤油 砂糖<br>オレンジ        | 牛乳<br>ぼたぼた<br>焼き     | 牛乳<br>★南瓜ようかん<br>南瓜 砂糖 粉寒天                        |
| 19<br>火 | 御飯<br>鶏肉のバター醤油焼き<br>大根のお浸し<br>湯葉のすまし汁              | 米<br>鶏肉 塩 胡椒 料理酒 玉葱 本しめじ 人参<br>サラダ油 醤油 無塩バター<br>大根 人参 きざみあげ 糸かつお 砂糖 醤油<br>平ゆば 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油            | 牛乳<br>食べる<br>煮干し     | 牛乳<br>★バリバリピザ<br>餃子の皮 ケチャップ ビーマン<br>ツナ缶 シュレットチーズ  |
| 20<br>水 | 御飯<br>サケの野菜あんかけ<br>白菜のゆかり和え<br>里芋の味噌汁              | 米<br>サケ 料理酒 塩 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉<br>白菜 人参 もやし ゆかり 砂糖 醤油<br>里芋 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌                                | 牛乳<br>ぱりんこ           | お茶<br>★柿とリンゴのヨーグルト<br>柿 リンゴ 無糖ヨーグルト<br>砂糖 レモン汁    |
| 21<br>木 | 御飯<br>揚げ餃子・フロッコリー<br>ごぼうのマヨ和え<br>チンゲンサイの中華スープ      | 米<br>餃子 油 ポン酢 フロッコリー<br>ごぼう 人参 コーン 胡椒 塩 マヨネーズ<br>チンゲンサイ 大根 中華スープベース 醤油                                     | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味    | 牛乳<br>★マドレーヌ<br>ホットケーキミックス マーガリン<br>砂糖 卵 パナリエッセンス |
| 22<br>金 | 御飯<br>キャベツと鶏肉のスープ煮<br>マカロニの和風サラダ<br>フルーツ           | 米<br>鶏肉 塩 料理酒 片栗粉 キャベツ<br>フロッコリー 玉葱 人参 コンソメ 胡椒<br>マカロニ MV ノンオイル和風ドレッシング<br>バナナ                             | 牛乳<br>とろべー           | 牛乳<br>★ぶどう寒天<br>カシスグレープジュース<br>粉寒天 砂糖             |
| 23<br>土 | 焼きうどん<br>ワカメの味噌汁                                   | 細うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 サラダ油<br>焼きそばソース 醤油 塩 胡椒 青のり<br>ワカメ きざみあげ だし昆布 だしかつお 味噌                                  | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                              |
| 25<br>月 | 御飯<br>牛肉とレンコンのケチャップ炒め<br>胡瓜とちくわのサラダ<br>マッシュルームのスープ | 米<br>牛肉 レンコン ビーマン 玉葱 ニンニク<br>ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒<br>胡瓜 人参 ちくわ 胡麻ドレッシング<br>マッシュルーム缶 人参 コンソメ 醤油               | 牛乳<br>食べる<br>煮干し     | 牛乳<br>★ポテトスナック<br>フレンチポテト(クリンクル) 油 塩              |
| 26<br>火 | 御飯<br>豚肉と里芋の煮物<br>もやしの酢の物<br>豆腐の味噌汁                | 米<br>豚肉 里芋 大根 人参 サラダ油 砂糖 醤油<br>もやし 人参 酢 砂糖 醤油<br>豆腐 ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌                                      | 牛乳<br>ぼたぼた<br>焼き     | お茶<br>★コーンフレーク<br>シスコーンBIGフロスト 牛乳                 |
| 27<br>水 | 御飯<br>鶏肉のネギ塩ソース<br>チンゲンサイのナムル<br>春雨の中華スープ<br>ゆかり御飯 | 米<br>鶏肉 玉葱 人参 白ネギ 青葱 料理酒 サラダ油<br>中華スープベース 醤油 塩 胡椒 胡麻油 片栗粉<br>チンゲンサイ えのき 人参 白胡麻 塩 胡麻油<br>春雨 コーン 中華スープベース 醤油 | 牛乳<br>ぱりんこ           | 牛乳<br>★スイートポテト<br>さつまいも 豆乳 砂糖                     |
| 28<br>木 | 御飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>フロッコリーのカーニバル和え<br>キャベツの味噌汁       | 米 ゆかり<br>ホキ 塩 小麦粉 卵 油 青のり<br>フロッコリー 人参 カニカマ 醤油 砂糖<br>キャベツ 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌                                 | 牛乳<br>とろべー           | お茶<br>ヨーグルト<br>ぼたぼた焼き                             |
| 29<br>金 | 御飯<br>クリームシチュー<br>パンキンサラダ<br>フルーツ                  | ロールパン<br>鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 サラダ油<br>塩 胡椒 シチュールー 牛乳 コンソメ<br>南瓜 玉葱 胡瓜 マヨネーズ<br>オレンジ                              | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味    | 牛乳<br>★型抜きクッキー<br>小麦粉 砂糖 無塩バター<br>卵 パナリエッセンス      |
| 30<br>土 | 味噌ラーメン<br>フルーツ                                     | 細中華 豚肉 もやし 玉葱 青葱<br>胡椒 みりん 味噌 中華スープベース<br>リンゴ  | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                              |



※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。  
※ 国産のお米を使用しております

|       | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 塩分(g) |
|-------|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| 1,2歳児 | 532         | 19.8     | 17.2  | 267       | 2.1   |
| 3歳以上児 | 538         | 20.8     | 16.3  | 225       | 2.3   |

※この値は1ヶ月の平均値です。