

10月の8時延長保育の献立表

赤間保育園発第96号
平成29年10月1日
赤間保育園
園長 小方圭子

日	曜	献立名	主食	汁物	主菜	副菜	調味料	7時延長(軽食)
2	月	発芽玄米ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁	白米 発芽玄米	麩 玉ねぎ 鰹節	鮭	ほうれん草 もやし 人参 かつお節	醤油 砂糖 みりん 酒 塩	お茶 すまし汁 鮭おにぎり
3	火	発芽玄米ご飯 椎茸の肉詰め ゴマドレサラダ コーンスープ	白米 発芽玄米	コーン 玉葱	椎茸 鶏ミンチ 片栗粉	豆腐 ピーマン キャベツ	塩こしょう ゴマドレ コンソメ	お茶 スープ わかめおにぎり
4	水	発芽玄米ご飯 豚肉のきのこソースかけ 胡瓜のゆかり和え 卵スープ 果物	白米 発芽玄米	卵 玉ねぎ	豚肉 しめじ 片栗粉	胡瓜 白菜 ゆかり	鶏ガラ 塩こしょう	お茶 果物 レーズンパン
5	木	発芽玄米ご飯 大根と手羽中の煮物 白菜の塩っぺ和え わかめの味噌汁	白米 発芽玄米	わかめ しめじ いりこ	大根 人参 鶏肉	白菜 塩昆布	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 味噌汁 塩っぺおにぎり
6	金	発芽玄米ご飯 からあげ 高野豆腐の煮物 きのこのスープ	白米 発芽玄米 塩っぺ	しめじ 玉葱	鶏肉 片栗粉	高野豆腐 人参 ピース	砂糖 醤油 みりん 酒 青ドレ 鶏ガラ	お茶 スープ きな粉おにぎり
7	土	発芽玄米ご飯 豚汁 小松菜のごま和え 果物	白米 発芽玄米	豚肉 大根 厚揚げ 椎茸 人参 長ねぎ	小松菜 もやし ごま	醤油 みりん 砂糖 味噌	お茶 豚汁	
10	火	発芽玄米ご飯 豆腐ステーキ パプリカのサラダ 肉団子スープ	白米 発芽玄米	鶏ミンチ 白菜 春雨	豆腐 片栗粉	もやし パプリカ	コンソメ みりん 醤油 砂糖 酢	お茶 スープ ツナおにぎり
11	水	発芽玄米ご飯 白菜のベーコン煮 果物 もやしのおかか和え 大根の味噌汁	白米 発芽玄米	大根 白菜 いりこ	蓮根 鶏ミンチ 小麦粉 卵	ブロッコリー もやし 鰹節	塩こしょう 醤油 砂糖 みりん 味噌	お茶 果物 よもぎパン
12	木	発芽玄米ご飯 白身魚の煮付け ポテトサラダ わかめの味噌汁	白米 発芽玄米	わかめ 玉ねぎ いりこ	白身魚	じゃが芋 人参 ピース	塩こしょう コンソメ マヨネーズ	お茶 味噌汁 ゆかりおにぎり
13	金	きのこのあんかけ丼(発芽玄米ご飯) 水菜のサラダ 白菜の味噌汁	白米 発芽玄米	白菜 椎茸 いりこ	豚肉 しめじ まいたけ えのき 片栗粉	水菜 豆腐 コーン	塩こしょう 味噌	お茶 味噌汁 わかめおにぎり
14	土	親子丼(発芽玄米ご飯) 胡瓜の酢の物 じゃが芋の味噌汁	白米 発芽玄米	じゃが芋 人参 玉ねぎ いりこ	鶏肉 卵 玉ねぎ 麩	胡瓜 わかめ	醤油 砂糖 酒 みりん 酢 味噌	お茶 味噌汁 おかかおにぎり
16	月	発芽玄米ご飯 鱈の竜田揚げ もやしのサラダ 長ねぎの味噌汁	白米 発芽玄米	長ねぎ 玉ねぎ いりこ	鱈 片栗粉	もやし 胡瓜	塩こしょう 青じそドレ コンソメ	お茶 スープ わかめおにぎり
17	火	発芽玄米ご飯 肉じゃが 切干大根のサラダ 南瓜の味噌汁	白米 発芽玄米	南瓜 わかめ いりこ	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 ピース	切干大根 人参 ピーマン	醤油 酒 みりん 塩	お茶 味噌汁 ゆかりおにぎり
18	水	パセリご飯 ベーコンの Pasta 果物 ポテトサラダ コンソメスープ	パセリ 白米 発芽玄米	もやし	ベーコン 玉ねぎ ピーマン パスタ麺	じゃが芋 人参 コーン	塩こしょう コンソメ マヨネーズ	お茶 果物 ごまパン
19	木	中華丼(発芽玄米ご飯) 大根のねばねば和え ほうれん草のスープ	白米 発芽玄米	ほうれん草 人参	えび 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 うずらの卵	大根 納豆 ごま油	醤油 砂糖 みりん 味噌	お茶 スープ 納豆おにぎり
20	金	発芽玄米ご飯 麻婆茄子 胡瓜の塩っぺ和え まいたけのスープ	白米 発芽玄米 ゆかり	まいたけ 大根	茄子 豚ミンチ 玉ねぎ 片栗粉	胡瓜 塩昆布	ケチャップ 醤油 みりん 酒 塩 鶏ガラ	お茶 スープ 塩昆布おにぎり
21	土	発芽玄米ご飯 大根のそぼろあんかけ 卵焼き 白菜の味噌汁	白米 発芽玄米	白菜 椎茸 玉ねぎ さつまい いりこ	大根 鶏ミンチ 片栗粉	卵	醤油 みりん 砂糖 酒 味噌	お茶 味噌汁 ひじきおにぎり
23	月	発芽玄米ご飯 鯖の味噌煮 根菜サラダ ほうれん草のすまし汁	白米 発芽玄米	ほうれん草 玉ねぎ 昆布 鰹節	鯖	ごぼう 大根 人参	塩 醤油 みりん 酒 ゴマドレ 味噌	お茶 すまし汁 鮭おにぎり
24	火	発芽玄米ご飯 とんかつ 切り干し大根のポン酢和え わかめの味噌汁	白米 発芽玄米	わかめ 玉ねぎ いりこ	豚肉 卵 小麦粉 パン粉	切り干し大根 胡瓜	塩こしょう ポン酢 味噌	お茶 味噌汁 海苔おにぎり
25	水	発芽玄米ご飯 キャベツと豚肉の炒め物 じゃがバター ミルクスープ 果物	白米 発芽玄米	しめじ ほうれん草 牛乳	キャベツ 豚肉 玉葱	じゃが芋 バター	塩こしょう コンソメ	お茶 果物 フレンチトースト
26	木	わかめご飯(発芽玄米) 肉うどん ブロッコリーのおかか和え	わかめ 白米 発芽玄米	牛肉 うどん麺 しめじ わかめ	ブロッコリー 鰹節	醤油 みりん 酒 砂糖 塩	お茶 うどん	
27	金	納豆ご飯(発芽玄米) ささみと南瓜の天ぷら にゅう麺	白米 発芽玄米 納豆	そうめん 茄子 長ねぎ 昆布 鰹節	ささみ 南瓜 小麦粉	塩 醤油 酒 みりん	お茶 すまし汁 納豆おにぎり	
28	土	発芽玄米ご飯 とんかつ ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁	白米 発芽玄米	玉ねぎ 長ねぎ いりこ	豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉	じゃが芋 人参 胡瓜	塩こしょう コンソメ 塩 マヨネーズ	お茶 味噌汁 ゆかりおにぎり
30	月	発芽玄米ご飯 南瓜の煮物 わかめの酢の物 麩の味噌汁	白米 発芽玄米	麩 玉ねぎ 人参 いりこ	南瓜 鶏肉 玉ねぎ ピース	わかめ 胡瓜	醤油 砂糖 酒 みりん 酢 味噌	お茶 味噌汁 わかめおにぎり
31	火	ハヤシライス(発芽玄米ご飯) ドレッシングサラダ	白米 発芽玄米	牛肉 玉ねぎ ハヤシライスのルー	胡瓜 人参 もやし	味噌 醤油 砂糖 酢 酒	お茶 ホットケーキ	