



令和5年 おおたけ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	しそご飯 ささみのピカタ オクラのおかか和え かみかみごぼう 玉ねぎのみそ汁 果物	ミルク 揚げパン	鶏ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ きな粉 スキムミルク	米 押麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 片栗粉 パン	オクラ ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 果物
2日(木)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ 果物缶	お茶 いなりずし	豚ミンチ 豚肉 油揚げ	米 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油	玉ねぎ パプリカ ピーマン えのき にんにく ほうれん草 コーン 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
3日(金)	<b>文化の日(公休日)</b>				
4日(土)	肉うどん ちくわの磯部揚げ 青菜の白和え 果物	ミルク 蒸しパン	牛肉 かまぼこ ちくわ 青のり 卵 豆腐 ツナ スキムミルク	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 蒸しパン	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく ほうれん草 果物
6日(月)	麦ご飯 チンジャオロース 豆腐シューマン 卵の中華スープ 果物	ミルク さつまポテトフライ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 チーズ スキムミルク	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋	ピーマン 人参 大根の葉 コーン 果物
7日(火)	麦ご飯 油みそ 肉じゃが 魚汁 果物	ミルク ごまいりもちもち ドーナツ	納豆 みそ 豚肉 白身魚 豆腐 きな粉 スキムミルク	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 長ねぎ 果物
8日(水)	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	ヨーグルト(スキムミ ルク) バウムクーヘン	牛肉 のり 厚揚げ みそ スキムミルク	米 油 砂糖 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 大根 きゅうり ほうれん草 果物缶
9日(木)	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ 果物缶	ミルク マドレーヌ	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ スキムミルク	米 押麦 カレー粉 油 砂糖 ごまドレッシング マドレーヌ	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム ブロッコリー カリフラ ワー パプリカ コーン 白ねぎ 果物缶
10日(金)	黒米ご飯 ひれかつ ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物	ミルク お絵かきパン	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ みそ スキムミルク	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	にんにく 人参 もやし いんげん 冬瓜 チンゲン菜 長ねぎ 果物
11日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ	ミルク 焼きドーナツ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 カステラ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら 生姜 にんにく もやし コーン きゅうり ほうれん草 果物缶
13日(月)	麦ご飯 白身魚のケチャップあん ブロッコリー白ごま和え パパイヤイリ チー さつま芋のみそ汁 果物	ミルク お麩ラスク	白身魚 ツナ みそ きな粉 スキムミルク	米 押麦 片栗粉 油 ごま マヨネーズ さつま芋 麩 砂糖	ブロッコリー 生姜 パパイア 人参 にら 玉ねぎ 大根の葉 果物
14日(火)	野菜そば もずく酢 ごまじゃが 果物	お茶 しゃけとわかめの おにぎり	豚肉 もずく 鮭 わかめ	沖縄そば 油 ごま じゃが芋 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ きゅうり 果物
15日(水)	<b>★七五三祝い御膳★</b> ちらし寿司 ハンバーグ フライドポ お花麩のすまし汁 フルーツゼリー	ヨーグルト(スキムミ ルク) ウエハース	卵 のり ハンバーグ 豆腐 スキムミルク	米 砂糖 じゃが芋 油 花麩 ゼリー ウエハース	人参 椎茸 れんこん 絹さや 大根の葉 果物缶
16日(木)	玄米ご飯 さばのカレー粉焼き クービイリチー かぼちゃのみそ汁 果物	ミルク きなこクリームサンド	さば 昆布 豚肉 みそ きな粉 スキムミルク	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 糸こんにゃく 食パン バター 砂糖	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
17日(金)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー 豆乳スープ 果物	ミルク 紅芋ちんすこう	卵 ハム チーズ 枝豆 鶏肉 さつま揚げ スキムミルク	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小麦粉 紅芋粉 ラード 砂 糖	トマト ほうれん草 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物
18日(土)	チャーハン 春雨中華和え わかめスープ 果物	ミルク 五穀ビスケット	ウインナー ささみ 豆腐 わかめ スキムミルク	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま 五穀ビスケット	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ コーン 果物
20日(月)	あわご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	ミルク 黒糖ちんすこう	鮭 鶏肉 卵 スキムミルク	米 もちきび そうめん 小麦粉 砂糖 黒糖 ラード	人参 大根 たけのこ 椎茸 絹さや ねぎ 果物
21日(火)	スパゲティーミートソース ごぼうサラダ かぶのスープ 果物	お茶 油みそおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ みそ のり	スパゲティー 油 小麦粉 バター マヨネーズ ごま 米	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ごぼう いんげん かぶ コーン 果物
22日(水)	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物	ミルク 大学芋	白身魚 みそ ウインナー 豆腐 スキムミルク	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 ごま油 さつま芋	長ネギ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物
23日(木)	<b>勤労感謝の日(公休日)</b>				
24日(金)	黒米ご飯 さばの塩焼き <b>和食の日</b> 南瓜のそぼろ煮 豚汁 果物	ミルク オニオンブレッド	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 ハム チーズ スキムミルク	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	生姜 人参 いんげん 南瓜 大根 長ネギ ごぼう 玉ねぎ 果物
25日(土)	プルコギ 鶏肉ときゅうりのごま和え ゆし豆腐 果物	ミルク ちよぼちよぼクッキー	牛肉 ささみ ゆし豆腐 スキムミルク	米 小麦粉 ごま油 砂糖 春雨 ごま ソフトぼうろ	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり レタス にんにく 生姜 ねぎ 果物
27日(月)	あわご飯 チキン南蛮 果物 からし菜チャンプルー 大根のみそ汁	お茶 お好み焼き	鶏肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ みそ しらす 青のり	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ パプリカ からし菜 人参 大根 しめじ ねぎ パセリ キャベツ 果物
28日(火)	 <b>お弁当会</b>	ミルク ソフトサラダ	スキムミルク	ソフトサラダ	
29日(水)	<b>★お誕生日会★</b> コーンライス 唐揚げ ブロッコリー白ごま和え ミネストローネ 果物	ヨーグルト(スキムミ ルク) チーズケーキ	ハム 鶏肉 ウインナー	米 押麦 バター 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 マカロニ ケーキ	コーン ニンニク 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 トマト 果物
30日(木)	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物	お茶 しゃけと青菜のおにぎ り	牛肉 卵 みそ 鮭	米 押麦 ハン粉 油 マヨネーズ 米 もちきび 片栗粉 砂糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。