

令和3年

# 10月の献立表



土曜日保育

《給食目標》

いろいろな食べ物を知りましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午おやつ	主食			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
1	金	牛乳 あられ	ごはん	カレーポークビーンズ 青菜とひじきの和え物・型抜きチーズ	牛乳 ビスケット	じゃが芋・油・カレー ウ・さとう・ごま	ゆで大豆・ぶたひき肉・ひ じき・型抜きチーズ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャ ップ・ローリエ・ほうれん草・ キャベツ・もやし
2	土	牛乳 ビスケット	かやく うどん	かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
4	月	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐のまさご揚げ 昆布和え・さつま芋のみそ汁	牛乳 あられ	片栗粉・さとう・油・さ つま芋	豆腐・とりひき肉・しらす 干し・ひじき・青のり・塩 昆布・みそ・牛乳	にんじん・ケチャップ・キャ ベツ・大根・玉ねぎ・ねぎ
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉のみそ炒め・ハムサラダ 麩入りすまし汁	牛乳 せんべい	さとう・みりん・油・マ ヨネーズ	ぶた肉・赤みそ・ハム・豆 腐・つゆ麩・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじ ん・玉ねぎ・ピーマン・きゅ うり・ねぎ
6	水	牛乳 あられ	ごはん	チキンカツ・ポイル野菜 大根のスープ	牛乳 ウエハース ビスケット	マヨネーズ・小麦粉・パ ン粉・油・さとう	とり肉・ベーコン・豆腐・ 乾燥わかめ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にん じん・大根・玉ねぎ
7	木	ヨーグルト	きのこ ごはん	きのこごはん はるさめサラダ・大根のみそ汁	牛乳/麩の きなこラスク	米・はるさめ・マヨネー ズ・グラニュー糖・パ ター	とり肉・ハム・油揚げ・豆 腐・みそ・つゆ麩・きな こ・牛乳	しめじ・干しいたけ・まい だけ・ごぼう・にんじん・ きゅうり・キャベツ・みかん 缶・大根・玉ねぎ・ねぎ
8	金	牛乳 フルーツ	ごはん	さわらのみそ煮 おかか和え・白菜のすまし汁	牛乳/ココア クリームサンド	さとう・みりん・ロール パン・片栗粉	さわら・赤みそ・ちくわ・ 花かつお・豆腐・牛乳・コ コア・調整豆乳	しょうが・キャベツ・にんじ ん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
9	土	牛乳 あられ	とり南蛮 うどん	とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
11	月	牛乳 せんべい	ごはん	若鶏の照り焼き 柿なます・白菜のみそ汁	牛乳 あられ	油・みりん・さとう・ご ま	とり肉・豆腐・油揚げ・わ かめ・みそ・牛乳	柿・大根・にんじん・はくさ い・玉ねぎ・ねぎ
12	火	牛乳 ビスケット	ごはん	さけのごまみそ焼き 五目きんぴら・わかめのすまし汁	牛乳/さつま芋 豆乳ケーキ	さとう・みりん・ごま ごま油・さつま芋・油・ ケーキミックス	さけ・みそ・さつま揚げ・ 豆腐・わかめ・調整豆乳・ 牛乳	白ねぎ・ごぼう・にんじん・ ピーマン・糸こんにゃく・玉 ねぎ・えのき
13	水	牛乳 フルーツ	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 マセドアンサラダ すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい	油・さとう・みりん・片 栗粉・じゃが芋・マヨ ネーズ・すりおろしりん ごゼリー	厚揚げ・豚ひき肉・ハム・ 牛乳	玉ねぎ・にんじん・大根・ きゅうり・みかん缶
14	木	牛乳 フルーツ	ごはん	鶏肉のごまからめ 和風サラダ・豆乳みそ汁	牛乳 ビスケット	片栗粉・油・さとう・み りん・ごま	とり肉・豆腐・調整豆乳・ みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャ ベツ・にんじん・パイン缶・は くさい・玉ねぎ・ねぎ
15	金	牛乳 あられ	ナポリタン スバゲティ	ナポリタンスバゲティ みたくさんスープ・バナナ	牛乳 きなこ蒸しパン	スバゲティ・米粉・さど う・油・バター	合ひき肉・ウインナー・豆 腐・きなこ・調整豆乳・牛 乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマ ン・ケチャップ・大根・キャ ベツ・乾燥パセリ・バナナ
16	土	牛乳 せんべい	きつね うどん	きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
18	月	牛乳 フルーツ	カレー ピラフ	カレーピラフ 豆乳スープ・ヨーグルト	牛乳 焼き芋	米・じゃが芋・さつま 芋・バター	とり肉・ベーコン・調整豆 乳・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマ ン・はくさい・乾燥パセリ
19	火	牛乳 フルーツ	ごはん	マーボー豆腐・バナナ きゅうりとじゃこの酢の物	のむヨーグルト あられ	片栗粉・さとう・油	豚ひき肉・豆腐・赤みそ・ しらす干し・ちくわ・わか め・のむヨーグルト	玉ねぎ・にら・にんじん・ しょうが・干しいたけ・ きゅうり・バナナ
20	水	牛乳 ウエハース	ごはん	タンドリーチキン ひじきサラダ・しめじスープ	牛乳 せんべい	さとう・マヨネーズ	とり肉・ヨーグルト・ひじ き・ツナ缶・ベーコン・豆 腐・牛乳	ケチャップ・にんじん・キャ ベツ・しめじ・玉ねぎ
21	木	牛乳 せんべい	ごはん	みそハンバーグ 白菜の昆布和え・豆腐入りスープ	牛乳 ビスケット	油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・み そ・塩昆布・ベーコン・豆 腐・牛乳	玉ねぎ・はくさい・もやし・ にんじん・キャベツ
22	金	牛乳 ビスケット	ごはん	さわらとあらめの煮つけ 大根サラダ・なめこのみそ汁	牛乳 おにまん	みりん・さとう・マヨ ネーズ・さつま芋・小麦 粉	さわら・あらめ・ハム・豆 腐・油揚げ・赤みそ・牛乳	しょうが・大根・きゅうり・ にんじん・なめこ・玉ねぎ・ ねぎ
23	土	牛乳 あられ	わかめ うどん	わかめうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 せんべい	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・ わかめ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
25	月	牛乳 フルーツ	ごはん	さつま芋ごはん・わかめのすまし汁 しそ和え・鶏肉のさっぱり焼き	牛乳 あられかりんとう	米・さつま芋・黒ごま・ さとう・みりん・田舎あ られ・黒砂糖	とり肉・豆腐・わかめ・つ ゆ麩・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじ ん・しそ・玉ねぎ
26	火	牛乳 チーズ	ごはん	さんまのかば焼き ごま和え大根・きのこのみそ汁	牛乳 せんべい	片栗粉・油・さとう・み りん・ごま	さんま・油揚げ・豆腐・わ かめ・みそ・牛乳	大根・にんじん・キャベツ・ えのき・しめじ・玉ねぎ・ね ぎ
27	水	牛乳 ビスケット	ごはん	若鶏のから揚げ・キャベツスープ チンゲンサイのレモン和え	牛乳 あられ	片栗粉・油・さとう	とり肉・ツナ缶・パーコ ン・牛乳	しょうが・チンゲンサイ・ きゅうり・にんじん・レモン 果汁・キャベツ・玉ねぎ・し めじ
28	木	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮・のり酢和え 南瓜プリン	牛乳 ヨーグルトケーキ	さとう・油・かぼちゃ プリン・ケーキミックス	ぎゅう肉・焼き豆腐・焼き 麩・ツナ缶・角のり・ヨー グルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・糸こんに ゃく・えのき・はくさい・ ねぎ・キャベツ
29	金	牛乳 あられ	ごはん	さっぱりしょうが焼き ほうれん草サラダ・玉ねぎのすまし汁	のむヨーグルト ビスケット	さとう・みりん・油・マ ヨネーズ	ぶた肉・ツナ缶・豆腐・わ かめ・のむヨーグルト	しょうが・大根・ほうれん 草・キャベツ・にんじん・ コーン缶・玉ねぎ・ねぎ
30	土	牛乳 せんべい	かやく うどん	かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト	牛乳 あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・乳酸菌飲料	にんじん・ねぎ・玉ねぎ

※保育園での手作りおやつの日には マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】

