

令和5年10月



予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02月	ドライカレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、油、米粉 油、砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン オレンジ	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 酢、塩
	牛乳 ココア揚げパン（ココアラスク）	ロールパン、砂糖、油	牛乳		ココア
03火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものレモン煮 きゃべつのみそ汁	米 砂糖 さつまいも、砂糖	鶏肉 みそ、油揚げ	にんにく、しょうが レモン キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ だし汁
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
04水	ご飯 はまちの南蛮漬け ゆかり和え ふのすまし汁	米 片栗粉、油、砂糖 麩	はまち	にんにく、しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酢、塩 ふりかけ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい	甘辛せんべい	牛乳		
05木	ご飯 焼きビーフン 豆腐スープ ぶどう	米 ビーフン、油、砂糖	豚肉 豆腐	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん たまねぎ、もやし、にら、コーン ぶどう	しょうゆ、酒、中華だしの素 中華だしの素、塩
	鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	あおのり、のり	酒、しょうゆ
06金	ご飯 厚揚げの中華煮 レモンサラダ オレンジ	米 片栗粉、油、ごま油、砂糖 砂糖	生揚げ、豚肉 ツナ缶	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジ	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ、酢
	牛乳 米粉の子チミ	米粉、ごま油、砂糖	牛乳 豚ひき肉、しらす干し	にら、コーン	しょうゆ、塩
10火	ご飯 肉じゃが 即席漬け なし	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ なし	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩
	牛乳 バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
11水	ご飯 レバーとおさつのケチャップ和え ちりめん和え バナナ	米 さつまいも、油、片栗粉	鶏肉、鶏レバー しらす干し	しょうが ほうれんそう、キャベツ、にんじん バナナ	ケチャップ、みりん、ソース、塩 しょうゆ
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）、砂糖	ヨーグルト	りんご、バナナ、みかん、レーズン	
12木	ご飯 あかうおのカレームニエル 拌三糸 野菜スープ	米 米粉、油 ビーフン、ごま油、砂糖	あかうお ハム ベーコン	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	酒、塩、カレー粉 酢、しょうゆ 洋風だしの素、パセリ粉、塩
	牛乳 ミートサンド	食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース
13金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁	米 油 はるさめ、ごま油、砂糖 じゃがいも	豚肉 ハム みそ	たまねぎ、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが たまねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ だし汁
	牛乳 なし		牛乳	なし	
16月	ご飯 ジャージャー麺 切り干しサラダ オレンジ	米 中華めん、片栗粉、ごま油、砂糖 油、砂糖	豚ひき肉、みそ ハム	たまねぎ、もやし、ねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	牛乳 おにまんじゅう	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳		ベーキングパウダー
17火	ご飯 さばの煮付 てりじゃが ほうれんそうのみそ汁	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	さば 油揚げ、みそ	しょうが たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 だし汁
	ゆかりおにぎり	米		のり	ふりかけ
18水	ご飯 大豆とさつま芋のかき揚げ シルバーサラダ わかめスープ	米 米粉、さつまいも、油、片栗粉 マヨネーズ、はるさめ	ちくわ、大豆 ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	塩 酢、塩 中華だしの素、塩
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		

日曜	献立 ※間食()は3歳未満児	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		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	
19 木	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 人参の含め煮 沢煮椀 牛乳 りんご	米 マヨネーズ、油 砂糖	さわら 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ りんご	塩、パセリ粉 しょうゆ、だし汁 だし汁、酒、しょうゆ、塩
20 金	ご飯 ひじきのさらさ炒め ポテトサラダ オレンジ 牛乳 ポップコーン(バナナ)	米 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ 乾燥ポップコーン、油	豆腐、鶏ひき肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが きゅうり、にんじん、コーン オレンジ バナナ	しょうゆ 塩 塩
23 月	ご飯 ビビンバ風ナムル 春雨スープ バナナ 夕焼けご飯おにぎり	米 砂糖、ごま油 はるさめ、ごま油 米、ごま油	豚ひき肉、みそ ベーコン	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ バナナ にんじん、のり	しょうゆ、酢 中華だしの素、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ
24 火	ご飯 豚肉と切り干しの炒め煮 こまつなのツナ和え オレンジ 牛乳 フライドおさつ(蒸し芋)	米 砂糖、油 さつまいも、油	生揚げ、豚肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん キャベツ、こまつな、もやし、コーン オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ 塩
25 水	ご飯 揚げきすの甘辛 もやしの香味和え すまし汁 牛乳 ふのラスク	米 油、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	きす 焼き豚 豆腐 牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
26 木	ご飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ 金時煮豆 パイナップルゼリー チーズ	米 じゃがいも、油 油 砂糖 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 いんげんまめ ゼラチン チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん パイナップルジュース、パイナップル、かんてん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
27 金	ご飯 ポークビーンズ ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳 月見だんご(さつまいもだんご)	米 じゃがいも、油、砂糖 ごま、砂糖 さつまいも、だんご粉、砂糖、片栗粉	豚肉、大豆 牛乳	たまねぎ、にんじん もやし、ほうれん草、にんじん バナナ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ しょうゆ
30 月	ご飯 五目うどん 納豆みそ オレンジ 牛乳 ホットケーキ	米 うどん ごま、砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ ねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
31 火	わかめご飯 ハロウィングラタン きのこスープ バナナ 果汁入り野菜ジュース ココアクッキー	米 じゃがいも、油、米粉 小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉、チーズ ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、しいたけ、しめじ、にんじん バナナ 果汁入り野菜ジュース(鉄)	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ 洋風だしの素、パセリ粉、塩 ココア

※間食について

- ・3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・土曜日及び延長(18時以降)の間食は、施設により異なります。
- ※都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- ※使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

十三夜(10月27日)

十三夜は、十五夜(中秋の名月)に並び、月が美しい日です。
十三夜の頃には、栗や豆が収穫でき、お供えしたことから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。
ご家庭でも、お子さんと一緒に月見をし、行事を楽しんでください。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。