

★印は網野・弥栄こども園・島津・たちばな
保育所児童からのリクエストです！

京丹後市立保育所・こども園

日 曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
01 木	ご飯 ★豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 金時煮豆	米 米粉、片栗粉、油 マカロニ、マヨネーズ 砂糖	豚ひき肉、豆腐 ハム 金時豆	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、しょうゆ しょうゆ
	★オレンジゼリー チーズ	砂糖	ゼラチン チーズ	オレンジジュース、みかん、かんてん	
02 金	★ゆかりご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 レモンサラダ オレンジ	米 じゃが芋、砂糖、油、片栗粉 砂糖	厚揚げ、鶏ひき肉 ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジ	ゆかり しょうゆ、みりん しょうゆ、酢
	牛乳 ココアホットケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳		ココア
05 月	★ビーフカレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃが芋、油、コーンスターチ、米粉 油、砂糖	牛肉	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	ソース、ケチャップ、鶏がらスープの素、しょうゆ、カレー粉 酢、塩
	★豆乳もち	片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉		塩
06 火	ご飯 ★さばのみそ煮 即席漬け すまし汁	米 砂糖	さば、みそ 豆腐	しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	酒、みりん、しょうゆ 酢、塩 かつおだし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 おにまんじゅう	牛乳 さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳		ベーキングパウダー
07 水	ご飯 ★鶏のから揚げ かりこりきゅうり きゃべつのみそ汁	米 油、片栗粉、米粉 砂糖、ごま油	鶏肉 油揚げ、みそ	しょうが、にんにく きゅうり、ひじき 玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ 煮干だし汁
	牛乳 ★せんべい	牛乳 甘辛せんべい	牛乳		
08 木	ご飯 ★ツナのトマトスパゲティ きのこスープ ★枝豆	米 スパゲティ、油	ツナ缶 豆腐、ベーコン	玉ねぎ、ホールトマト、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ えだまめ	ケチャップ、コンソメ、パセリ粉 コンソメ、パセリ粉、塩 塩
	★さつまいもおにぎり	米、さつまいも、ごま			酒、塩
09 金	ご飯 ★ポークビーンズ もやしのナムル バナナ	米 じゃが芋、油、砂糖 ごま油、ごま	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん もやし、キャベツ、にんじん、小松菜 バナナ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉 しょうゆ、鶏がらスープの素
	牛乳 豆腐のパンケーキ	牛乳 米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、豆腐		ベーキングパウダー
13 火	ご飯 ★ビビンバ風ナムル ★豆腐スープ バナナ	米 砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 豆腐	もやし、小松菜、にんじん、コーン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、しめじ、にんじん、にら バナナ	しょうゆ、酢 鶏がらスープの素、しょうゆ、塩
	牛乳 ★フライドポテト（焼きじゃが）	牛乳 じゃが芋、油	牛乳		塩
14 水	ご飯 揚げきす（さわら）の甘辛 しょうゆフレンチ 野菜スープ	米 油、片栗粉、砂糖 油 じゃが芋	きす（さわら） ベーコン	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 コンソメ、塩、パセリ粉
	★鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	あおのり	酒、しょうゆ
15 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ごま和え みそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 じゃが芋	鶏肉 油揚げ、みそ	にんにく、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、ねぎ	酢、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁
	牛乳 ★バナナケーキ	牛乳 米粉、油、砂糖	牛乳		ベーキングパウダー、塩
16 金	ご飯 ★マーボー豆腐 きゅうりのツナサラダ なし	米 ごま油、砂糖、片栗粉 油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん なし	鶏がらスープの素、しょうゆ しょうゆ、酢
	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつまいも	牛乳		

日 曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
19 月	ご飯 ★五目うどん ★納豆みそ バナナ	米 うどん ごま、砂糖	鶏肉 豚ひき肉、納豆、みそ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ ねぎ バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
	牛乳 ★かぼちゃプリン	砂糖	牛乳 豆乳、ゼラチン	かぼちゃ	
20 火	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 ★シルバーサラダ オレンジ	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ	豚肉、凍り豆腐 ベーコン	玉ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	しょうゆ、鶏がらスープの素、塩 酢、塩
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
21 水	ご飯 ★おから入りナゲット キャベツの香り漬け オニオンスープ	米 油、片栗粉 砂糖、ごま	鶏ひき肉、おから、豆腐 ベーコン	玉ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、レモン 玉ねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、塩 塩 コンソメ、塩、パセリ粉
	牛乳 ★せんべい	塩せんべい	牛乳		
22 木	ご飯 さわらのタンドリー風 ゆかり和え すまし汁	米 マヨネーズ、油 麩	さわら	にんにく キャベツ、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ	ケチャップ、塩、カレー粉 ゆかり かつおだし汁、しょうゆ、塩
	★炊き込みおにぎり	米	鶏ひき肉	にんじん、ごぼう、しいたけ	酒、しょうゆ
23 金	ご飯 炒り豆腐 小松菜のナムル なし	米 油、砂糖 ごま油、砂糖	豆腐、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、しいたけ キャベツ、もやし、小松菜、にんじん なし	しょうゆ しょうゆ、酢
	牛乳 月見だんご（せんべい）	白玉粉、上新粉、砂糖、塩せんべい	牛乳 きな粉		塩
26 月	★ドライカレーライス ★ブロッコリーのサラダ オレンジ	米、油、米粉 マヨネーズ	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン オレンジ	ケチャップ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ
	牛乳 ★ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		
27 火	ご飯 さわらのごま焼き ★てりじゃが 豚汁	米 ごま じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ 油	さわら 豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう	みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、パセリ粉 煮干だし汁
	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
28 水	ご飯 ★大豆入りミートボール きゃべつの磯和え さつまいものレモン煮	米 油、片栗粉、米粉 さつまいも、砂糖	豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん レモン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 炊き込みわかめ、しょうゆ
	★フルーツヨーグルト	無糖コーンフレーク、砂糖	無糖ヨーグルト、加糖ヨーグルト	りんご、バナナ、みかん、レーズン	
29 木	ご飯 ★さばのカレー煮 切り干しナポリタン すまし汁	米 砂糖、米粉 油、砂糖	さば ウインナーソーセージ 豆腐	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、切干だいこん 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉 ケチャップ、ソース かつおだし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 ★ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩
30 金	ご飯 ハロウィングラタン コーンスープ オレンジ	米 じゃが芋、油、米粉 片栗粉	豚ひき肉、チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、クリームコーン、にんじん、ねぎ、しいたけ オレンジ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉 鶏がらスープの素、塩
	牛乳 ★ハロウィンクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩

- * 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23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楽しんでください。