

2022年度



10月献立



うめはなキッズYPC保育園阪神西宮駅

3月		4月		5月		6月		7月		10月		11月		12月		13月		14月	
月		火		水		木		金		月		火		水		木		金	
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
しょうゆラーメン		ご飯		さつまいもご飯		ご飯		ご飯		ほうとう風うどん		きのことベーコンの洋風混ぜご飯		ご飯		ロールパン		ロールパン	
小松菜ときのこのベーコン炒め		赤魚のみそ煮		ひじきのつくね照り焼き		鶏肉のノルウェー風		たらのカレーフリッター		ほうれん草のしらす和え		カレイのチーズパン粉焼き		チンジャオロース		鶏ときのこのトマト煮		鶏ときのこのトマト煮	
梨		春雨の酢の物		ブロッコリーのおかか和え		マカロニサラダ		切り干し大根の甘酢和え		かきあげ		カレイのチーズパン粉焼き		三色ナムル		かぼちゃのバターソテー		かぼちゃのバターソテー	
		薄くず汁		みそ汁		コンソメスープ		みそ汁		りんご		ブロッコリーのドレ和え		もずくスープ		コンソメスープ		コンソメスープ	
		バナナ				オレンジ						カレースープ		オレンジ					
中華めん		うるち米		うるち米		うるち米		うるち米		うどん		うるち米		うるち米		うるち米		ロールパン	
豚肉		35		50		50		50		かぼちゃ		25		50		50		50	
キャベツ		20		40		30		50		鶏もも肉		30		7		40		50	
コーン		5		0.3		0.1		1		油揚げ		2		7		1		1	
にんじん		10		きび糖		1		0.1		だしこん		15		7		0.5		30	
乾燥わかめ		0.5		本みりん		2		1		ごぼう		10		2		10		10	
白ねぎ		5		みそ		2.5		1		だし汁		150		0.3		7		10	
顆粒鶏ガラスープ		1		鶏ミンチ		50		1.2		みそ		5		1.2		7		20	
濃口しょうゆ		3		はるさめ		5		20		本みりん		2		0.3		25		3	
食塩		0.1		きゅうり		15		1		かたくり粉		1		1.2		1		1	
				にんじん		12		7		ほうれんそう		20		40		0.1		1	
こまつな		30		炒りごま		1		0.5		トマト		15		0.1		1		少々	
しめじ		10		米酢		4		0.1		パン粉		3		4		1			
ベーコン		7		かたくり粉		2.5		0.1		濃口しょうゆ		1.5		0.5		15		0.5	
有塩バター		0.1		薄口しょうゆ		1		2		だし汁		5		0.1		30		0.5	
				本みりん		2		0.1		りんご		50		1		10		15	
梨		50		絹ごし豆腐		20		15		薄口しょうゆ		10		7		7		10	
				えのき		10		40		炒りごま		5		0.5		0.4		10	
				青ねぎ		2		7		にんじん		10		40		0.2		20	
				だし汁		125		0.7		コーン		10		1		1		0.7	
				食塩		0.2		0.5		米酢		1.5		1.5		1		1.2	
				薄口しょうゆ		2		5		きび糖		1		1		10		0.1	
				かたくり粉		0.7		0.2		食塩		0.1		0.1		20			
				かつお節		0.2		30		白ねぎ		0.5		1		2			
				バナナ		50		15		乾燥わかめ		125		0.5		1			
				油揚げ		2		2		だし汁		5		1		0.7			
				だし汁		125		5		みそ		5		1		0.7			
				みそ		5				カレー		3				30			
お茶		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		お茶		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
昆布おにぎり		ウインナーパイ		チーズスティック		きなこサンド		ヨーグルトゼリー		鮭とわかめのおにぎり		レーズンクッキー		ボンデケーキ		米粉のヨーグルトケーキ		米粉のヨーグルトケーキ	
お茶		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		お茶		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
うるち米		20		100		100		100		うるち米		20		100		100		100	
塩昆布		1		10		10		10		鮭フレーク		0.5		0.3		0.5		0.5	
かつお節		1		10		10		10		混ぜ込みわかめ		0.5		0.3		0.5		0.5	
				ホットケーキミックス		15		35		炒りごま		1		0.3		0.1		0.5	
				ス		1.5		2		薄力粉		2		2		2		2	
				きび糖		1.5		2		無塩バター		2		2		2		2	
				粉チーズ		4		2		豆乳		5		5		5		5	
				無塩バター		4		2		ベーキングパウ		0.3		0.3		0.3		0.3	
				牛乳						レーズン									

スポーツの日

※都合により献立を変更する場合があります。

