

おいしいへやから 令和3年度10月号 若葉保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	金	クラッカー	げんまいごはん さといものみそしる ホキのマヨみそやき レタスのサラダ	しらたませんざい いりこ	玄米 鯉昆布だし 里芋 人参 小松菜 厚揚げ ホキ マヨネーズ (卵不使用) レタス きゅうり 白玉粉 豆腐 小豆 いりこ
2	土	こんぶ	しゃけわかめごはん だんごじる さつまいものチーズやき みかん	ヨーグルト せんべい	玄米 鮭 わかめ ごま 鯉昆布だし 里芋 人参 白菜 深ねぎ 薄力粉 さつま芋 チーズ みかん ヨーグルト きなこせんべい
4	月	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん とうふのみそしる ししゃも さつまいものあまからいため	ミルク バナナ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 油揚げ 小葱 ししゃも ホキ 鶏肉 さつま芋 しめじ 白滝 脱脂粉乳 バナナ
5	火	ぼうチーズ	げんまいごはん きこのみそしる とりにくとさといものにも はるさめのすのもの	チーズやきおにぎり	玄米 鯉昆布だし しめじ えのき 豆腐 小葱 油揚げ 鶏肉 里芋 人参 厚揚げ 春雨 キャベツ わかめ もやし 玄米 チーズ
6	水	バナナ	ざっこくいりげんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのみそに ひじきのサラダ	ミルクココア さつまいもむしパン	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 わかめ サバ 生姜 ひじき キャベツ 人参 蓮根 脱脂粉乳 薄力粉 さつま芋
7	木	クラッカー	げんまいごはん ぶのすましじる チンゲンサイとぶたにくのみそいため きりぼしだいこんのナムル	ミルク かき	玄米 鯉昆布だし 麩 人参 わかめ 豚肉 チンゲン菜 キャベツ もやし 切干大根 きゅうり ちくわ 脱脂粉乳 柿
8	金	せんべい	げんまいごはん さつまいものみそしる ホキのあますあんかけ なっとうあえ	フルーツヨーグルト こんぶ	玄米 鯉昆布だし さつま芋 厚揚げ 玉葱 小葱 ホキ 納豆 人参 キャベツ わかめ チーズ ヨーグルト りんご バナナ みかん缶
9	土		う ん ど う か い		
11	月	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん わかめのみそしる こうやどうふとあきやさいのたきあわせ キャベツのしおこうじいため	オレンジ ぼうチーズ	玄米 鯉昆布だし わかめ 油揚げ 豆腐 小葱 高野豆腐 人参 椎茸 さつま芋 鶏肉 キャベツ 玉葱 もやし 白滝 オレンジ
12	火	クラッカー	げんまいごはん かぼちゃのみそしる もすくのてんぷら れんこんのわふうサラダ	ミルクココア しおバタークッキー	玄米 鯉昆布だし 南瓜 小松菜 わかめ もすく 玉葱 人参 じゃが芋 蓮根 大根 油揚げ 水菜 脱脂粉乳 薄力粉 バター
13	水	せんべい	ざっこくいりげんまいごはん ごもくみそしる ホキのうめみそやき こまつなのおひたし	ミルク とうふドーナツ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 人参 切干大根 わかめ 小葱 豆腐 ホキ 梅干し 小松菜 もやし しらす 脱脂粉乳 薄力粉 ごま
14	木	ぼうチーズ	げんまいごはん はるさめのすましじる ぶたにくのスタミナいため なっとうあえ	りんごゼリー ビスケット	玄米 鯉昆布だし 春雨 人参 えのき わかめ 豚肉 玉葱 もやし キャベツ なら 生姜 納豆 チンゲン菜 のり リンゴジュース
15	金	ふかしいも	げんまいごはん なめこのみそしる ホキのしおやきみそれかけ きりぼしだいこんのもの	ミルク チーズむしパン	玄米 鯉昆布だし なめこ 豆腐 油揚げ 小葱 ホキ 大根 ちくわ 切干大根 人参 蓮根 脱脂粉乳 薄力粉 チーズ
16	土	こんぶ	ミートスパゲッティ わかめスープ レタスのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう せんべい	パスタ麺 鶏肉 玉葱 人参 トマト 粉チーズ パセリ 鯉昆布だし わかめ えのき 玉葱 レタス もやし 塩昆布 牛乳 ぼたぼた焼き
18	月	てづくりふがし	げんまいごはん さつまいものみそしる こうやどうふのあんかけ だいこんサラダ	ミルク バナナケーキ	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 小葱 高野豆腐 人参 えのき 深葱 大根 きゅうり わかめ 脱脂粉乳 薄力粉 バナナ
19	火	ぼうチーズ	*たんじょうかい*	ぎゅうにゅう いもあんまんじゅう	玄米 舞茸 油揚げ 小葱 鯉昆布だし 小松菜 人参 麩 合挽肉 じゃが芋 玉葱 パン粉 ケチャップ 梨 バイン缶 白花豆 栗
20	水	ぎゅうにゅう せんべい	ざっこくいりげんまいごはん ぶのすましじる ホキのしょうゆこうじやき ナムル	ヨーグルトクリームチーズ クラッカー	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 麩 豆腐 椎茸 わかめ ホキ 醤油麹 キャベツ もやし きゅうり ヨーグルト くるみ アーモンド
21	木	ビスケット	げんまいごはん だいこんのみそしる ナゲット しらあえ	おかかとチーズのおにぎり	玄米 鯉昆布だし 大根 玉葱 小葱 鶏肉 豆腐 片栗粉 チーズ しめじ ほうれん草 人参 玄米 かつお節 チーズ
22	金	クラッカー	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのきのこチーズやき すのもの	ミルク りんごとヨーグルトのケーキ	玄米 鯉昆布だし 南瓜 玉ねぎ 油揚げ 小葱 ホキ 椎茸 えのき チーズ わかめ 春雨 大根 人参 脱脂粉乳 りんご ヨーグルト
23	土	こんぶ	ロールパン あきやさいかレー ギゅうにゅう バナナ	ぶどうゼリー かんぱん	ロールパン さつま芋 人参 しめじ なす カレールウ 牛乳 バナナ ぶどうジュース かんぱん
25	月	ふかしいも	げんまいごはん すましじる とりももにくのねぎしおレモンだれ ごまドレやさいサラダ	やきうどん	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 豆腐 鶏肉 深葱 塩麴 レモン もやし レタス ごま うどん麺 キャベツ 玉葱 小葱 醤油麹
26	火	せんべい	げんまいごはん とうふのみそしる しゃけのカレーチーズやき キャベツのしおこんぶあえ	なし ぼうチーズ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 深葱 鮭 塩麴 カレー粉 チーズ キャベツ 人参 もやし 塩昆布 梨 棒チーズ
27	水	バナナ	ざっこくりげんまいごはん はるさめスープ マーポーなす たたききゅうりのあさづけ	フルーツしらたま こんぶ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 春雨 人参 チンゲン菜 豆腐 豚肉 干し椎茸 深葱 なす きゅうり 白玉粉 バイン缶 みかん缶
28	木	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん はくさいのみそしる さつまいもときのこのとうにゅうグラタン カリフラワーのカレーマリネ	オレンジゼリー いりこ	玄米 鯉昆布だし 白菜 人参 油揚げ 小葱 鶏肉 玉葱 しめじ えのき さつま芋 バター 豆乳 チーズ カリフラワー みかん缶
29	金	ぼうチーズ	げんまいごはん ぶのみそしる ホキのゆずみそやき チンゲンサイのおかかあえ	じゃこわかめおにぎり	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 人参 小葱 ホキ ゆず チンゲン菜 もやし えのき かつお節 玄米 しらす わかめ
30	土	こんぶ	しおこうじカレーピラフ こうやどうふとブロッコリーのふくめに きんときまめのにまめ	ヨーグルト せんべい	玄米 玉葱 人参 カレー粉 パセリ 塩麴 高野豆腐 ブロッコリー 椎茸 鶏肉 金時豆 ヨーグルト 雪の宿