

10月 献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|--|--|
| |  | | |  |  |
| | | | | 1日 | 2日 |
| | | | | 白身魚のムニエル 白身魚・塩糖・油・小麦粉・バター 中華風炒め ブロッコリー・パプリカ(赤)・しょうゆ・三温糖 片栗粉・ごま油 かつお和え もやし・小松菜・人参・かつお・しょうゆ みそ汁 豆腐・冬瓜・ねぎ・みそ | 煮込みうどん 豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・白ねぎ・人参・ニラ しょうゆ・三温糖・乾麺 和え物 白菜・大根・しめじ・三温糖・しょうゆ |
| | | | | オートミールクッキー 牛乳 | おにぎり りんご |
| | | | | オートミール・小麦粉・三温糖・塩・油・水 | わかめ |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 運動会 |
| ピラフ風ごはん ベーコン・玉ねぎ・コーン・みりん・しょうゆ 白身魚のごま焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・ごま・片栗粉 甘酢和え 白菜・人参・長芋・しょうゆ・すし酢・三温糖 清汁 じゃがいも・レタス・ねぎ・しょうゆ・塩 | 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん 金時豆煮 金時豆・しょうゆ・三温糖・塩 ナムル 小松菜・しめじ・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油 みそ汁 油揚げ・玉ねぎ・豆腐・みそ | 豚肉のブルコギ炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・春雨 三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 さつまいものチーズ焼き さつまいも・チーズ 梅和え しろ菜・大根・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ スープ なす・ほうれん草・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ | いわしのかば焼き 開きいわし・片栗粉・みりん・三温糖・しょうゆ かぼちゃ煮 かぼちゃ・人参・しょうゆ・三温糖 土佐酢和え キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・コーン・すし酢・酢・しょうゆ・かつお 清汁 里芋・エリンギ・わかめ・しょうゆ・塩 | 鶏肉の和風あんかけ 鶏もも肉・塩糖・片栗粉・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・みりん・塩 煮浸し 白菜・もやし・しめじ・えのき・みりん・しょうゆ・片栗粉 マヨ和え れんこん・レタス・パプリカ(赤)・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 長芋・人参・水菜・みそ | 和風カレー丼 豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・糸こんにゃく・三温糖・しょうゆ・カレー粉・片栗粉 清汁 かぼちゃ・ほうれん草・しょうゆ・塩 |
| 米粉蒸しパン 牛乳 | ミルククリームパン 牛乳 | のりせんべい 梨 牛乳 | おにぎり りんご チーズ | ベーコン蒸しパン 牛乳 | おにぎり りんご |
| 米粉・BP・三温糖・豆乳・油・酢・ジャム | 食パン・牛乳・三温糖・コンスターチ | 白玉粉・豆腐・三温糖・塩・青のり | ゆかり粉 | ホットケーキミックス・三温糖・ベーコン・牛乳・油 | 花むすび |
| 11日 | 12日 そろお弁当日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 運動会予備日 |
| 芋ごはん さつまいも・塩・酒 鶏肉の香味焼き 鶏もも肉・大葉・しょうゆ・みりん・酒 しらす和え 小松菜・キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 れんこん・ほうれん草・しょうゆ・塩 | 鮭ときのこのバターしょうゆ 鮭・塩糖・しめじ・えのき・三温糖・しょうゆ・酒・バター じゃがいも甘辛煮 じゃがいも・三温糖・しょうゆ 中華和え 大根・レタス・もやし・しょうゆ・すし酢・酢・ごま油 スープ 人参・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ | ポークビーンズ 豚肉・水菜大豆・エリンギ・人参・ピーマン・ホールトマト・ケチャップ・三温糖・塩・油 長芋の梅焼き 長芋・梅肉・しょうゆ・三温糖 ブロッコリーの和風マリネ ブロッコリー・玉ねぎ・しょうゆ・油・酢 みそ汁 冬瓜・白菜・ねぎ・みそ | 鶏肉のマヨドレ焼き 鶏もも肉・塩糖・マヨドレ・しょうゆ きんぴら ごぼう・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 さっぱり和え ほうれん草・れんこん・ツナ・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢 清汁 さつまいも・しめじ・もやし・しょうゆ・塩 | 白身魚のハーブ焼き 白身魚・パセリ・塩糖・しょうゆ・みりん・米粉 大根煮 鶏ミンチ・大根・しょうゆ・みりん・片栗粉 キャベツとりんごのサラダ キャベツ・白梨・りんご・酢・オリーブ油・塩 みそ汁 なす・小松菜・人参・みそ | 中華丼 豚肉・玉ねぎ・しろ菜・ピーマン・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油・片栗粉 清汁 豆腐・わかめ・しょうゆ・塩 |
| バター風味ケーキ 牛乳 | コーンマヨパン 牛乳 | 抹茶ういろう 柿 牛乳 | 鮭おにぎり りんご チーズ | ビスコッティ 牛乳 | おにぎり りんご |
| ホットケーキミックス・牛乳・バター | 食パン・コーン・マヨドレ・パセリ | 米粉・上新粉・抹茶・三温糖・水 | 鮭フレーク・塩 | 小麦粉・おから・三温糖・BP・牛乳・ココア | ゆかり粉 |
| 18日 | 19日 | 20日 | 21日 お泊り保育(たいよう) | 22日 お泊り保育(たいよう) | 23日 |
| 海苔ごはん ベーコン・焼きのり・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん 白身魚のカレー焼き 白身魚・塩糖・三温糖・しょうゆ・カレー粉・片栗粉 和風和え キャベツ・水菜・コーン・人参・三温糖・しょうゆ 清汁 焼き鮭・レタス・しょうゆ・塩 | 鶏肉の玉ねぎおろしソース 鶏もも肉・塩糖・片栗粉・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖 のりしおポテト じゃがいも・塩糖・青のり・油・片栗粉 マヨサラダ 小松菜・人参・ブロッコリー・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 なめこ・れんこん・とろろ昆布・みそ | 豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・三温糖・しょうゆ 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・みそ 酢の物 白菜・しめじ・わかめ・人参・すし酢・酢・しょうゆ 清汁 冬瓜・ごぼう・三つ葉・しょうゆ・塩 | 鶏手羽元の甘辛焼き 鶏手羽元・三温糖・しょうゆ・みりん ケチャップ炒め れんこん・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・塩・オリーブ油 磯辺和え しろ菜・大根・人参・焼きのり・しょうゆ スープ じゃがいも・油揚げ・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ | 焼きさんま さんま なすのそぼろ煮 なす・豚ミンチ・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・片栗粉 ゆかり和え ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・ゆかり粉・しょうゆ みそ汁 かぼちゃ・もずく・えのき・みそ | ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・エリンギ・人参・小松菜・スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油 スープ 大根・コーン・レタス・しょうゆ・塩・コンソメ |
| きなこ蒸しパン 牛乳 | みたらしパン 牛乳 | 焼き芋 柿 牛乳 | もちもちおにぎり りんご チーズ | じゃこピザ 牛乳 | おにぎり りんご |
| 小麦粉・BP・黒砂糖・きなこ・牛乳 | 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉 | さつまいも | 米・もち米・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・ごま | 餃子の皮・ちりめんじゃこ・マヨドレ・チーズ | わかめ |
| 25日 | 26日 かぜお弁当日 | 27日 お誕生日会 | 28日 お泊り保育予備日(たいよう) | 29日 お泊り保育予備日(たいよう) | 30日 |
| 炊き込みごはん れんこん・人参・しめじ・みりん・しょうゆ 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 鶏もも肉・みりん・三温糖・酒・しょうゆ・レモン果汁・片栗粉 ごまマヨ和え 大根・水菜・わかめ・人参・マヨドレ・しょうゆ・ごま 清汁 さつまいも・豆腐・ねぎ・しょうゆ・塩 | 鮭の磯辺焼き 生鮭・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 ひじき煮 ひじき・人参・水菜大豆・三温糖・しょうゆ 春雨の和え物 チンゲン菜・もやし・人参・春雨・酢・すし酢・しょうゆ みそ汁 里芋・えのき・ほうれん草・みそ | おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・ちりめんじゃこ・れんこん・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢 チキンカツ 鶏もも肉・塩糖・しょうゆ・みりん・パン粉 マカロニサラダ マカロニ・玉ねぎ・ピーマン・人参・かぼちゃ・マヨドレ・塩 かきたま汁 卵・おろし・しょうゆ・塩 | さばの味噌焼き さば・生姜・酒・三温糖・みそ・八丁みそ 野菜のソテー ブロッコリー・なす・コーン・パプリカ・油・塩・しょうゆ 納豆和え 納豆・ほうれん草・キャベツ・長芋・かつお・しょうゆ 清汁 大根・人参・豆腐・しょうゆ・塩 | 豚肉と切干の炒め煮 豚肉・切干大根・人参・三度豆・ごま油・しょうゆ・三温糖・みりん・だし汁 焼きかぼちゃ かぼちゃ ツナサラダ 小松菜・白菜・人参・ツナ・しょうゆ・オリーブ油 スープ レタス・玉ねぎ・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ | ビビンパ丼 豚ミンチ・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・人参・みそ・しょうゆ・三温糖・ごま油 清汁 焼き鮭・わかめ・しょうゆ・塩 |
| 甘納豆蒸しパン 牛乳 | ジャム食パン 牛乳 | さつまいもケーキ 柿 牛乳 | おにぎり りんご チーズ | シリアルバー 牛乳 | おにぎり りんご |
| 米粉・BP・三温糖・塩・油・酢・甘納豆 | 食パン・ジャム | さつまいも・小麦粉・BP・三温糖・油・豆乳・酢・塩・シナモン | 梅肉・昆布・みりん・しょうゆ | コーンフレーク・オートミール・三温糖・油・水・小麦粉 | かつお・しょうゆ |

乳児の朝おやつ
 月 牛乳・せんべい
 火 牛乳・クラッカー
 水 牛乳・ビスケット
 木 牛乳・せんべい
 金 牛乳・クラッカー
 土 牛乳・せんべい