

10月 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱とカになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 木	スタミナ炒め わかめスープ 食パン	食パン 油	牛肉 生わかめ	にんにく りんご キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし えのきたけ コーン缶	牛 乳 ウエハース	★オレンジかん クッキー
2 金	月見うどん ささみの磯辺揚げ ごはん	米 干しうどん(乾) 小麦粉 かたくり粉 油	かまぼこ 卵 削り節 鶏ささ身 あおのり	ほうれんそう にんじん もやし	りんごジュース クッキー	ヨーグルト ウエハース
3 土	【3.4(日)作品展】 【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛 乳 ビスケット	
5 月	ホットドッグ 一口ゼリー 白菜のスープ煮 ロールパン	ロールパン バター 一口ゼリー	ウィンナー 鶏もも肉	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	牛 乳 パイ菓子	お 茶 ★大学いも
6 火	煮魚 田舎汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく さといも 一口ゼリー	さかな 生揚げ 削り節	しょうが だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 のり巻きせんべい
7 水	ミートボールのトマト煮 ツナサラダ レズンロール	レズンロール パン粉(乾燥) じゃがいも さとう 油 サラダ油	豚ひき肉 牛乳 卵 ツナ缶	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	牛 乳 塩せんべい	お 茶 ★チーズ蒸しパン
8 木	秋野菜のうま煮 みそ汁 フルーツゼリー ごはん	米 さといも 油 さとう フルーツゼリー	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん だいこん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	豆 乳 ビスケット
9 金	里いもと肉の揚げ煮 きのごサラダ クロロール	クロロール かたくり粉 油 さといも さとう すりごま(白) マヨネーズ	鶏もも肉	にんじん グリンピース(冷凍) ほうれんそう コーン缶 しめじ えのきたけ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 塩せんべい
10 土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛 乳 チーズ菓子	
13 火	豆腐の洋風煮 いり卵 味付け煮干 ミルクロール	ミルクロール 油 かたくり粉 白ごま	豆腐 ベーコン ツナ缶 卵 味付け煮干	さやえんどう たまねぎ にんじん クリームコーン缶 もやし ほうれんそう 赤ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 ビスケット	りんご おかき
14 水	ゆかりごはん じゃがいも金平 白みそ汁 表ごはん	米 白ごま 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し	ゆかり粉 にんじん さやいんげん だいこん 葉ねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 ★マカロニ安倍川
15 木	高野豆腐の卵とじ 合わせみそ汁 チーズ ごはん	米 油 じゃがいも	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) ほうれんそう えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 かりんとう	発酵乳 ★かぼちゃケーキ
16 金	月見うどん ささみの磯辺揚げ ごはん	米 干しうどん(乾) 小麦粉 かたくり粉 油	かまぼこ 卵 削り節 鶏ささ身 あおのり	ほうれんそう にんじん もやし	りんごジュース クッキー	ヨーグルト ウエハース
17 土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛 乳 ビスケット	
19 月	焼きそば チーズ 白菜のスープ煮 ロールパン	ロールパン バター	鶏もも肉 チーズ	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	牛 乳 パイ菓子	お 茶 ★大学いも
20 火	煮魚 田舎汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく さといも 一口ゼリー	さかな 生揚げ 削り節	しょうが だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 のり巻きせんべい
21 水	ミートボールのトマト煮 ツナサラダ レズンロール	レズンロール パン粉(乾燥) じゃがいも さとう 油 サラダ油	豚ひき肉 牛乳 卵 ツナ缶	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	牛 乳 塩せんべい	お 茶 ★チーズ蒸しパン
22 木	秋野菜のうま煮 みそ汁 フルーツゼリー ごはん	米 さといも 油 さとう フルーツゼリー	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん だいこん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	豆 乳 ビスケット
23 金	里いもと肉の揚げ煮 きのごサラダ クロロール	クロロール かたくり粉 油 さといも さとう すりごま(白) マヨネーズ	鶏もも肉	にんじん グリンピース(冷凍) ほうれんそう コーン缶 しめじ えのきたけ	牛 乳 クラッカー	お 茶 ★みたらし団子
24 土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛 乳 チーズ菓子	
26 月	きのごカレー フルーツヨーグルト 味付け煮干 表ごはん	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 プレーンヨーグルト 味付け煮干	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 干しぶどう グリンピース(冷凍) 黄桃缶 りんご バイン缶	牛 乳 のり巻きせんべい	野菜果汁 ★かぼちゃドーナツ
27 火	豆腐の洋風煮 いり卵 味付け煮干 ミルクロール	ミルクロール 油 かたくり粉 白ごま	豆腐 ベーコン ツナ缶 卵 味付け煮干	さやえんどう たまねぎ にんじん クリームコーン缶 もやし ほうれんそう 赤ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 ビスケット	りんご おかき
28 水	ゆかりごはん じゃがいも金平 白みそ汁 表ごはん	米 白ごま 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し	ゆかり粉 にんじん さやいんげん だいこん 葉ねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 ★マカロニ安倍川
29 木	【誕生会】いもご飯 魚のカレー揚げ すまし汁 ごはん	米 さつまいも 黒ごま 小麦粉 油 卵	さかな ちくわ 削り節	もやし えのきたけ にんじん みつば	牛 乳 ごませんべい	紅 茶 ケーキ
30 金	高野豆腐の卵とじ 合わせみそ汁 チーズ ごはん	米 油 じゃがいも	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) ほうれんそう えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 かりんとう	発酵乳 ★かぼちゃタルト
31 土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛 乳 おかき	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

