


10月 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 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 塩せんべい	
3 月	秋野菜のうま煮 みそ汁 ごはん	米 さといも 油 さとう	鶏もも肉 生わかめ 煮干し 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 葉ねぎ 干し椎茸 さやえんどう	牛 乳 おかき	牛 乳 あんパン
4 火	ごぼう入り肉だんご 中華スープ バターロール	バターロール ごま油 かたくり粉 油	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン	しょうが にんじん ごぼう もやし はくさい しめじ さやえんどう	フルーツゼリー	マシュマロココア クッキー
5 水	れんこんのごま炒め 合わせみそ汁 みかん ごはん	米 油 さとう 白ごま ごま油 すりごま (白)	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	れんこん みかん さやえんどう たまねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 たまごボーロ	牛 乳 フルーツきんとん
6 木	コーンクリームシチュー フレンチサラダ ミルクロール	ミルクロール さとう じゃがいも バター 小麦粉 油 サラダ油	鶏もも肉 スキムミルク	たまねぎ バイン缶 にんじん パセリ グリンピース(冷凍) コーン缶 クリームコーン缶 キャベツ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 りんご
7 金	月見うどん 酢みそあえ ごはん	米 うどん(生) さとう	かまぼこ 卵 削り節 しらす干し ちくわ 生わかめ	ほうれんそう しめじ きゅうり たけのこ缶	牛 乳 コーンフレーク	りんごジュース チーズ菓子
8 土	う ん ど う か い (おみやげいろいろ)					
11 火	きのこカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが グリンピース(冷凍) にんにく キャベツ たまねぎ コーン缶 にんじん きゅうり しめじ えのきだけ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 みかん ビスケット
12 水	煮魚 白みそ汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 麦 さとう さといも 一口ゼリー	さかな 生わかめ 削り節 生揚げ	しょうが だいこん しめじ にんじん 葉ねぎ	お 茶 ぼんせんべい	発酵乳 りんごドーナッツ
13 木	いわしのハンバーグ風 春雨スープ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) 油 はるさめ(乾)	いわしすり身 卵 牛乳 ロースハム	しょうが 葉ねぎ もやし にんじん はくさい さやえんどう	ヨーグルト	豆 乳 パイ菓子
14 金	ピピンバ わかめスープ ヨーグルト ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 生わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんにく えのきだけ 根菜ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 鬼まんじゅう あんまき
15 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 クラッカー	
17 月	秋野菜のうま煮 みそ汁 ごはん	米 さといも 油 さとう	鶏もも肉 生わかめ 煮干し 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 葉ねぎ 干し椎茸 さやえんどう	牛 乳 おかき	牛 乳 あんパン
18 火	ごぼう入り肉だんご 中華スープ バターロール	バターロール ごま油 かたくり粉 油	豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン	しょうが にんじん ごぼう もやし はくさい しめじ さやえんどう	フルーツゼリー	マシュマロココア クッキー
19 水	れんこんのごま炒め 合わせみそ汁 みかん ごはん	米 油 さとう 白ごま ごま油 すりごま (白)	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	れんこん みかん さやえんどう たまねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 たまごボーロ	牛 乳 鬼まんじゅう あんまき
20 木	トマトポトフ ツナサラダ チーズ レーズンロール	レーズンロール じゃがいも 油 マヨネーズ	鶏胸肉 ツナ缶 チーズ	たまねぎ 赤ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく コーン缶 パセリ トマト缶(ホール) キャベツ	発酵乳 レーズンクッキー	牛 乳 ごませんべい
21 金	月見うどん 酢みそあえ ごはん	米 うどん(生) さとう	かまぼこ 卵 削り節 しらす干し ちくわ 生わかめ	ほうれんそう しめじ きゅうり たけのこ缶	牛 乳 クラッカー	牛 乳 かりんとう
22 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				牛 乳 ウエハース	
24 月	きのこカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが グリンピース(冷凍) にんにく キャベツ たまねぎ コーン缶 にんじん きゅうり しめじ えのきだけ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 みかん ビスケット
25 火	カレーチャーハン エビフライ 野菜スープ ごはん	米 バター 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも	ウィンナー えび 卵	にんにく キャベツ たまねぎ パセリ 赤ピーマン ブロッコリー グリンピース(冷凍) にんじん	牛 乳 チーズ菓子	紅 茶 ケーキ
26 水	煮魚 白みそ汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 麦 さとう さといも 一口ゼリー	さかな 生わかめ 削り節 生揚げ	しょうが だいこん しめじ にんじん 葉ねぎ	お 茶 ぼんせんべい	発酵乳 りんごドーナッツ
27 木	いわしのハンバーグ風 春雨スープ クロロール	クロロール パン粉(乾燥) 油 はるさめ(乾)	いわしすり身 卵 牛乳 ロースハム	しょうが 葉ねぎ もやし にんじん はくさい さやえんどう	ヨーグルト	豆 乳 パイ菓子
28 金	ピピンバ わかめスープ ヨーグルト ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 生わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんにく えのきだけ 根菜ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 フルーツきんとん
29 土	めいしょうまつり (おみやげいろいろ)					
31 月	ドライカレーサンド コンソメスープ 味付け煮干 食パン	食パン 油 かたくり粉 じゃがいも	合ひき肉 ロースハム 味付け煮干	しょうが パセリ にんにく コーン缶 セロリ たまねぎ グリンピース(冷凍) にんじん	牛 乳 あられ	牛 乳 バームクーヘン

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。