

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
2 月	さんまのかば焼き風 もやしあえ なめこ汁 麦ごはん	米 麦 さとう かたくり粉 油 すりごま(白)	さんま ちくわ 生わかめ 豆腐 削り節	もやし なめこ 根菜ねぎ	ヨーグルト	ヤクルト クラッカー
3 火	マーボー豆腐 かのに酢の物 ミルクロール	ミルクロール 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豆腐 豚ひき肉 かに缶	にんにく キャベツ しょうが にんじん かぶ コーン缶 たまねぎ 葉ねぎ きゅうり	牛 乳 おかき	牛 乳 かりんとう
4 水	手作りカレーライス フルーツヨーグルト 麦ごはん	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク プレーンヨーグルト	たまねぎ りんご にんじん パイン缶 グリンピース(冷凍) 干しぶどう しょうが にんにく みかん缶	牛 乳 ボンせんべい	牛 乳 鬼まんじゅう
5 木	大豆のケチャップ煮 ごぼうサラダ クロロール	クロロール 油 じゃがいも さとう すりごま(白)	豚もも肉 大豆(水煮) ちくわ	たまねぎ コーン缶 にんじん しめじ グリンピース(冷凍) キャベツ ごぼう	牛 乳 おこし	ヨーグルト りんご
6 金	切干大根の煮付け つみれ汁 ごはん	米 油 さとう かたくり粉 さといも	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 いわしすり身	切干しだいこん にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ 葉ねぎ	お茶 かりんとう	マシュマロココア パイ菓子
7 土	う ん ど う か い (おみやげ)					
10 火	かぶのクリームシチュー フレンチサラダ レーズンロール	レーズンロール 油 バター 小麦粉 サラダ油 さとう	ウィンナー スキムミルク	かぶ りんご たまねぎ コーン缶 にんじん きゅうり しめじ ブロッコリー キャベツ	フルーツゼリー	牛 乳 どら焼き
11 水	魚の甘酢あんかけ かき玉スープ ごはん	米 小麦粉 かたくり粉 さとう 油	白身魚 豆腐 卵	にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ(乾) だけのこ缶 しめじ さやいんげん 根菜ねぎ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 フレークバー
12 木	秋野菜のうま煮 合わせみそ汁 ごはん	米 さといも 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ れんこん 葉ねぎ だいこん 干し椎茸 さやえんどう	オレンジジュース クラッカー	ミルク バームクーヘン
13 金	チーズとパインのサンド ポトフ 味付け煮干 食パン	食パン マーガリン じゃがいも	スライスチーズ ウィンナー 味付け煮干	パイン缶 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	牛 乳 のり巻きせんべい	発酵乳 キャラメルポテト
14 土	【家族ふれあいの日】 月見うどん チーズ	うどん(生)	かまぼこ 卵 削り節 チーズ	ほうれんそう しめじ みかん	牛 乳 ウエハース	
16 月	さんまのかば焼き風 もやしあえ なめこ汁 麦ごはん	米 麦 さとう かたくり粉 油 すりごま(白)	さんま ちくわ 生わかめ 豆腐 削り節	もやし なめこ 根菜ねぎ	ヨーグルト	ヤクルト クラッカー
17 火	マーボー豆腐 かのに酢の物 ミルクロール	ミルクロール 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豆腐 豚ひき肉 かに缶	にんにく キャベツ しょうが にんじん かぶ コーン缶 たまねぎ 葉ねぎ きゅうり	牛 乳 おかき	牛 乳 かりんとう
18 水	秋野菜のうま煮 合わせみそ汁 ごはん	米 さといも 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ れんこん 葉ねぎ だいこん 干し椎茸 さやえんどう	オレンジジュース クラッカー	ミルク バームクーヘン
19 木	焼きそば すまし汁 一口ゼリー ロールパン	ロールパン 蒸し中華めん 油 ふ 一口ゼリー	豚もも肉 いか 削り節 あおのり 花かつお 豆腐 生わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 あられ
20 金	切干大根の煮付け つみれ汁 ごはん	米 油 さとう かたくり粉 さといも	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 いわしすり身	切干しだいこん にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ 葉ねぎ	お茶 かりんとう	マシュマロココア パイ菓子
21 土	【なかよし保育】	な か よ し ラ ン チ 			フルーツゼリー	
23 火	煮魚 だんご汁 みかん ごはん	米 さとう 板こんにゃく 白玉粉 小麦粉	さかな かつお節 削り節	しょうが だいこん にんじん 干し椎茸 葉ねぎ みかん	牛 乳 コーンフレーク	プリン 小麦胚芽クッキー
24 火	かぶのクリームシチュー フレンチサラダ レーズンロール	レーズンロール 油 バター 小麦粉 サラダ油 さとう	ウィンナー スキムミルク	かぶ りんご たまねぎ コーン缶 にんじん きゅうり しめじ ブロッコリー キャベツ	フルーツゼリー	牛 乳 どら焼き
25 水	魚の甘酢あんかけ かき玉スープ ごはん	米 小麦粉 かたくり粉 さとう 油	白身魚 豆腐 卵	にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ(乾) だけのこ缶 しめじ さやいんげん 根菜ねぎ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 フレークバー
26 木	【誕生会】 肉とごぼうの混ぜごはん エビフライ すまし汁 ごはん	米かたくり粉 糸こんにゃく ごま油 油 さとう サラダ油 白ごま ふ 小麦粉	牛肉 えび 卵 生わかめ 干わかめ 削り節	ごぼう にんじん みつば キャベツ えのきたけ 	みかん	紅 茶 ケーキ
27 金	チーズとパインのサンド ポトフ 味付け煮干 食パン	食パン マーガリン じゃがいも	スライスチーズ ウィンナー 味付け煮干	パイン缶 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	牛 乳 のり巻きせんべい	発酵乳 キャラメルポテト
28 土	【家族ふれあいの日】 卵とベーコンの Pasta 発酵乳 りんご	スパゲティ	ベーコン 卵 発酵乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ りんご	プリン	
30 月	煮魚 だんご汁 みかん ごはん	米 さとう 板こんにゃく 白玉粉 小麦粉	さかな かつお節 削り節	しょうが だいこん にんじん 干し椎茸 葉ねぎ みかん	牛 乳 コーンフレーク	牛 乳 小麦胚芽クッキー
31 火	中華炒め はるさめサラダ バターロール	バターロール 油 さとう 白ごま かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	いか むきえび 豚もも肉 ロース/ハム 生わかめ	たまねぎ しょうが にんじん もやし きくらげ(乾) みかん缶 チンゲンサイ だけのこ缶 干し椎茸	牛乳 あられ	牛 乳 チーズ菓子

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。

