





# 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 月	魚の甘酢あんかけ かき玉汁 ごはん	米 小麦粉 かつくり粉 さとう 油	白身魚 卵 豆腐 削り節	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば たけのこ缶 しめじ さやいんげん 根深ねぎ	牛 乳 ごませんべい	レモンヨーグルト おかき
2 火	チキンサンド スウィートポタージュ 食パン	食パン さとう バター さつまいも	鶏肉もも肉 牛乳 生クリーム	キャベツ たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ	牛 乳 おこし	オレンジジュース クラッカー
3 水	わかめごはん 切干大根の煮付け 合わせみそ汁 ごはん	米 白ごま 油 さとう	しらす干し豆腐 干しわかめ 鶏肉もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 フレークバー
4 木	大豆のケチャップ煮 フレンチサラダ レズンロール	レズンロール 油 じゃがいも さとう サラダ油	豚もも肉 大豆(水煮) ロースハム ツナ缶	たまねぎ 赤ピーマン にんじん しめじ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 鬼まんじゅう
5 金	ビビンバ 大根スープ ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 ベーコン	しょうが だいこん にんにく グリンピース(冷凍) 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 のり巻きせんべい	ミルク カステラ
6 土	 う ん ど う か い 					
9 火	カレーライス シーフードサラダ 麦ごはん	米・麦 さとう じゃがいも 油・小麦粉 サラダ油 バター	豚もも肉 スキムミルク いか えび	たまねぎ きゅうり にんじん コーン缶 グリンピース(冷凍) レモン(果汁、生) しょうが にんにく キャベツ	牛 乳 ウエハース	豆乳(いちご味) ココアクッキー
10 水	里いもとひき肉のカレー煮 ごぼうサラダ バターロール	バターロール さといも 油 かつくり粉 すりごま(白)	豚ひき肉 スキムミルク ツナ缶	にんじん コーン缶 たまねぎ しょうが グリンピース(冷凍) キャベツ ごぼう	牛 乳 ビスケット	お 茶 キャラメルポテト
11 木	煮魚 だんご汁 フルーツゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 白玉粉 小麦粉 ゼリー	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	発酵乳 塩せんべい	牛 乳 りんごドーナツ
12 金	月見うどん 豚肉と野菜のサラダ クワッサン	クワッサン うどん(生) 油 さとう すりごま(白) ごま油	かまぼこ 卵 削り節 豚もも肉	ほうれんそう しめじ しょうが こまつな にんじん もやし	牛 乳 ポーロ	お 茶 きなこ団子
13 土	【なかよし保育】 な か よ し ラ ン チ 					
15 月	魚の甘酢あんかけ かき玉汁 ごはん	米 小麦粉 かつくり粉 さとう 油	白身魚 卵 豆腐 削り節	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば たけのこ缶 しめじ さやいんげん 根深ねぎ	牛 乳 ごませんべい	レモンヨーグルト おかき
16 火	チキンサンド スウィートポタージュ 食パン	食パン さとう さつまいも バター	鶏肉もも肉 牛乳 生クリーム	キャベツ たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ	牛 乳 おこし	オレンジジュース クラッカー
17 水	わかめごはん 切干大根の煮付け 合わせみそ汁 ごはん	米 白ごま 油 さとう	しらす干し・豆腐 干しわかめ 鶏肉もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 フレークバー
18 木	大豆のケチャップ煮 フレンチサラダ レズンロール	レズンロール 油 じゃがいも さとう サラダ油	豚もも肉 大豆(水煮) ロースハム ツナ缶	たまねぎ 赤ピーマン にんじん しめじ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 鬼まんじゅう
19 金	ビビンバ 大根スープ ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま	豚ひき肉 豆腐 ベーコン	しょうが だいこん にんにく グリンピース(冷凍) 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 カステラ
20 土	【家族ふれあいの日】 ラーメン 味付け煮干 -ロゼリー	中華めん(生) ごま油 -ロゼリー	焼き豚 卵 味付け煮干	にんじん もやし 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	
22 月	おかか揚げ コンソメスープ ミルクロール	ミルクロール かつくり粉 油 じゃがいも	しぼり豆腐 鶏ひき肉 卵 削り節	しょうが パセリ れんこん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 りんご
23 火	カレーライス シーフードサラダ 麦ごはん	米・麦 さとう じゃがいも 油・小麦粉 サラダ油 バター	豚もも肉 スキムミルク いか えび	たまねぎ きゅうり にんじん コーン缶 グリンピース(冷凍) レモン しょうが にんにく キャベツ	牛 乳 ウエハース	豆乳(ココア味) ココアクッキー
24 水	里いもとひき肉のカレー煮 ごぼうサラダ バターロール	バターロール さといも 油 かつくり粉 すりごま(白)	豚ひき肉 スキムミルク ツナ缶	にんじん コーン缶 たまねぎ しょうが グリンピース(冷凍) キャベツ ごぼう	牛 乳 ビスケット	お 茶 キャラメルポテト
25 木	【誕生会】吹き寄せおこわ えびフライ すまし汁	米 もち米 ぎんなん缶 小麦粉 油 パン粉	鶏胸肉 えび 卵 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん みつば 干し椎茸 グリンピース(冷凍) ブロッコリー たまねぎ しめじ	牛 乳 豆おかき	紅 茶 ケーキ
26 金	月見うどん 豚肉と野菜のサラダ クワッサン	クワッサン うどん(生) 油 さとう すりごま(白) ごま油	かまぼこ 卵 削り節 豚もも肉	ほうれんそう しめじ しょうが こまつな にんじん もやし	牛 乳 ポーロ	お 茶 きなこ団子
27 土	【家族ふれあいの日】 ほたてとえびのスパゲティ チーズ みかん	スパゲティ バター	ほたて貝柱生 チーズ むきえび 刻みのり	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン みかん	プリン	
29 月	秋野菜のうま煮 ごまネーズあえ ごはん	米 さといも 油 さとう すりごま(白)	鶏肉もも肉 ちくわ	にんじん ほうれんそう ごぼう コーン缶 れんこん だいこん 干し椎茸 さやえんどう	牛 乳 おかき	野菜入り果汁 パイ菓子
30 火	ししゃもフライ 春雨スープ みかん ロールパン	ロールパン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 はるさめ(乾)	ししゃも 卵 ロースハム	キャベツ にんじん はくさい 生しいたけ さやえんどう みかん	牛 乳 レズンクッキー	お 茶 まんじゅう
31 水	煮魚 だんご汁 フルーツゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 白玉粉 小麦粉 ゼリー	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	発酵乳 塩せんべい	牛 乳 りんごドーナツ

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。

