

7年度		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	水	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干し ごはん	こめ さといも 糸こんにゃく さとう	鶏もも肉 油揚げ 味付け煮干し	にんじん れんこん こまつな 干し椎茸 グリンピース たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ★りんごドーナッツ
2	木	うの花炒り 合わせみそ汁 ごはん	こめ さとう 油	鶏むね肉 ちくわ うの花 わかめ 油揚げ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん ほうれん草	フルーツゼリー	牛乳 ごませんべい
3	金	【秋まつり】 焼きそば 鶏のから揚げ 発酵乳 ロールパン	中華めん 油 かたくり粉 ロールパン	豚もも肉 発酵乳 あおのり 花かつお 鶏もも肉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン しょうが	お茶 あられ	お茶 みたらし団子
4	土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします				牛乳 野菜せんべい	
6	月	肉じゃが みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	豚もも肉 とうふ 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ グリンピース ほうれん草	お茶 のり巻きせんべい	お茶 ★月見団子
7	火	【青空ランチ】 芋ご飯のおにぎり 魚の竜田揚げ ポイル野菜・一口ゼリー	こめ さつまいも 黒ごま かたくり粉 油 じゃがいも 一口ゼリー	さかな 	しょうが にんじん ブロッコリー	お茶 塩せんべい	牛乳 ★マカロニ二安倍川
8	水	里芋と肉の揚げ煮 中華スープ ミルクロール	ミルクロール 油 かたくり粉 さといも さとう	鶏もも肉 ロースハム とうふ	にんじん チンゲンサイ グリンピース もやし	牛乳 ウエハース	お茶 チーズ菓子
9	木	豚肉のケチャップ味 白菜スープ ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 ベーコン	たまねぎ しめじ はくさい にんじん こまつな ビーマン コーン	ミルクプリン	牛乳 ラスク
10	金	れんこんのごま炒め 白みそ汁 ごはん	こめ ごま油 白ごま すりごま さとう	鶏もも肉 とうふ 油揚げ わかめ	れんこん にんじん たまねぎ はくさい グリンピース	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 あられ
11	土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				牛乳 おこし	
14	火	チキンカレー コーンサラダ 麦ごはん	こめ 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ コーン	牛乳 ごませんべい	お茶 ビスケット
15	水	【誕生会】 吹き寄せご飯 チキンみそかつ ずまし汁 	こめ すりごま 糸こんにゃく ふ 小麦粉 パン粉 油 さとう	油揚げ わかめ 鶏ささみ	にんじん グリンピース 干し椎茸 もやし たまねぎ えのきたけ 三つ葉	お茶 チーズ	紅茶 ケーキ
16	木	グロテンスープ マカロニサラダ 食パン	食パン パン粉 かたくり粉 マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉 ツナ	長ネギ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ バセリ 赤ビーマン きゅうり	ヨーグルト	野菜果汁 塩せんべい
17	金	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 一口ゼリー	さかな わかめ 厚揚げ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん	牛乳 パイ菓子	牛乳 かりんとう
18	土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします				フルーツゼリー	
20	月	肉じゃが みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	豚もも肉 とうふ 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ グリンピース ほうれん草	お茶 野菜せんべい	牛乳 クラッカー
21	火	豆腐の中華煮 ばんさんすう ごはん	こめ ごま油 かたくり粉 はるさめ さとう	とうふ ロースハム 豚もも肉	にんにく しょうが はくさい にんじん こまつな しめじ もやし みかん きゅうり	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
22	水	まさご揚げ 五目スープ クロロール	クロロール かたくり粉 油	とうふ 鶏ひき肉 しらす干し たまご ロースハム	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ たけのこ コーン チンゲンサイ	牛乳 のり巻きせんべい	お茶 ★きつねおにぎり
23	木	うの花炒り 合わせみそ汁 ごはん	こめ さとう 油	鶏むね肉 ちくわ うの花 わかめ 油揚げ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん ほうれん草	お茶 チーズ菓子	牛乳 ふかし芋
24	金	れんこんのごま炒め 白みそ汁 ごはん 	こめ ごま油 白ごま すりごま さとう	鶏もも肉 とうふ 油揚げ わかめ	れんこん にんじん たまねぎ はくさい グリンピース	牛乳 ポン菓子	牛乳 ウエハース
25	土	 運動会(おみやげいろいろ)					
28	火	チキンカレー コーンサラダ 麦ごはん	こめ 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ コーン	牛乳 あられ	お茶 のり巻きせんべい
29	水	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干し ごはん	こめ さといも 糸こんにゃく さとう	鶏もも肉 油揚げ 味付け煮干し	にんじん れんこん こまつな 干し椎茸 グリンピース たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 パイ菓子
30	木	パンプキンシチュー フレンチサラダ コッペパン	コッペパン 油 バター 小麦粉 さとう	鶏もも肉 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン ほうれん草 赤ビーマン	牛乳 ぼんせんべい	りんご おかき
31	金	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 一口ゼリー	さかな わかめ 厚揚げ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	牛乳 ごませんべい	発酵乳 ★ふんわりかぼちゃ

今月生まれの子には誕生会の日におやつの特典があります。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♪

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。

