８年度　**10月**　　**献　立　表**　　明照保育園

日	曜	献立名	材料名 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	おやつ 午前	午　後
1	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　ピーマン　しめじ はくさい　にんじん　こまつな コーン	牛乳 パイ菓子	★フルーツデザート
2	金	豆腐の中華煮 ぱんさんすう ごはん	こめ　ごま油 かたくり粉 はるさめ　さとう	とうふ 豚もも肉 ロースハム	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　みかん缶　きゅうり	ヨーグルト	牛乳 ふかし芋
3	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	
5	月	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 さとう 糸こんにゃく	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 かりんとう	牛乳 ごませんべい
6	火	チキンカレー コーンサラダ 麦ごはん	こめ　むぎ　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 ココアクッキー
7	水	【青空ランチ】 芋ご飯のおにぎり 魚の竜田揚げ ボイル野菜・ーロゼリー	こめ　油　ーロゼリー さつまいも 黒ごま　じゃがいも かたくり粉	さかな	しょうが　にんじん ブロッコリー	牛乳 塩せんべい	お茶 あんまき
8	木	れんこんのごま炒め 白みそ汁 ごはん	こめ　ごま油 白ごま　さとう すりごま	鶏もも肉 油揚げ とうふ　わかめ	れんこん　にんじん グリンピース たまねぎ　はくさい	ミルクプリン	りんご クラッカー
9	金	肉じゃが 合わせみそ汁 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 グリンピース ほうれん草　えのきたけ	お茶 クッキー	牛乳 ウエハース
10	土	【なかよし保育】	**おたのしみランチ**			お茶 おこし	
13	火	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 かたくり粉　さとう さといも　油	鶏もも肉 ロースハム とうふ	にんじん　グリンピース チンゲンサイ　もやし	牛乳 ビスケット	お茶 あられ
14	水	【誕生会】 吹き寄せご飯 チキンみそかつ すまし汁	こめ　油　さとう すりごま　ふ 糸こんにゃく 小麦粉　パン粉	油揚げ 鶏ささみ わかめ	にんじん　もやし　たまねぎ グリンピース　干し椎茸 えのきたけ　三つ葉	お茶 のり巻きせんべい	紅茶 ケーキ
15	木	うの花炒り みそ汁 チーズ　ごはん	こめ　油　さとう	鶏むね肉　ちくわ うの花　油揚げ わかめ　チーズ	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	野菜果汁 おかき
16	金	煮魚(にんじん) 合わせみそ汁 ーロゼリー　ごはん	こめ　さとう ーロゼリー	さかな　わかめ	しょうが　にんじん たまねぎ　はくさい えのきたけ　だいこん	牛乳 チーズ菓子	牛乳 パイ菓子
17	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 ぽんせんべい	
19	月	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 さとう 糸こんにゃく	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 ごませんべい	牛乳 かりんとう
20	火	チキンカレー コーンサラダ 麦ごはん	こめ　むぎ　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 野菜せんべい	お茶 クッキー
21	水	まさご揚げ 五目スープ ロールパン	ロールパン かたくり粉 油	とうふ　たまご 鶏ひき肉　ロースハム しらす干し	にんじん　ピーマン　キャベツ たまねぎ　たけのこ　コーン チンゲンサイ	お茶 チーズ	お茶 ★きつねおにぎり
22	木	れんこんのごま炒め 白みそ汁 ごはん	こめ　ごま油 白ごま　さとう すりごま	鶏もも肉 油揚げ とうふ　わかめ	れんこん　にんじん グリンピース たまねぎ　はくさい	牛乳 塩せんべい	牛乳 ★マカロニ安倍川
23	金	肉じゃが 合わせみそ汁 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 グリンピース ほうれん草　えのきたけ	お茶 ポン菓子	牛乳 ラスク
24	土	**運　動　会(おみやげいろいろ)**					
26	月	【希望保育】	＊お弁当をおねがいします			お茶 おこし	お茶 ビスケット
27	火	パンプキンシチュー フレンチサラダ クロロール	クロロール 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 ほうれん草　赤ピーマン　コーン	牛乳 ぽんせんべい	お茶 のり巻きせんべい
28	水	里芋と肉の揚げ煮 中華スープ ごはん	こめ かたくり粉　さとう さといも　油	鶏もも肉 ロースハム とうふ	にんじん　グリンピース チンゲンサイ　もやし	牛乳 ウエハース	お茶 ★りんごドーナッツ
29	木	うの花炒り みそ汁 チーズ　ごはん	こめ　油　さとう	鶏むね肉　ちくわ うの花　油揚げ わかめ　チーズ	にんじん　干し椎茸 葉ねぎ　たまねぎ だいこん　ほうれん草	プリン	牛乳 おかき
30	金	煮魚(にんじん) 合わせみそ汁 ーロゼリー　ごはん	こめ　さとう ーロゼリー	さかな　わかめ	しょうが　にんじん たまねぎ　はくさい えのきたけ　だいこん	牛乳 あられ	発酵乳 ★ふんわりかぼちゃ
31	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	

今月生まれの子には誕生会の日におやつの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♪
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。