



# 10月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき保育園  
みつき乳児保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (土)	ひじきとツナの 炊き込みご飯 豚汁 バナナ	米・ひじき・ツナ・人参・しめじ・醤油・みりん・酒 豚肉・椎茸・大根・さつまいも・葱・油揚げ・味噌 バナナ	野菜せんべい おにぎり
3 (月)	ごはん 中華風唐揚げ バンサンスー スープ オレンジ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・にんにく・醤油・酒・みりん・ごま油 春雨・きゅうり・ツナ・ごま油・酢・砂糖・薄口・すりごま もやし・しめじ・人参・にら・鶏ガラスープの素 オレンジ	ハッピーターン アップルスイートポテト (さつまいも・バター・砂糖・生クリーム りんご)
4 (火)	ごはん 鶏肉の香味焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・葱・生姜・にんにく・醤油・酒・砂糖・ごま油 キャベツ・人参・もやし・醤油・すりごま 大根・椎茸・カットわかめ・味噌 バナナ	野菜スティック もちもち抹茶パン (白玉粉・抹茶・砂糖・油・豆乳)
5 (水)	きのこご飯 鮭の味噌照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 柿	米・鶏挽肉・しめじ・椎茸・みつば・酒・醤油・薄口・みりん 鮭・生姜・味噌・みりん・砂糖・酒 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口・醤油・砂糖 人参・えのき・豆腐・薄口・塩 柿	ビスケット さつまいも蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖 さつまいも・油)
6 (木)	 <b>お弁当の日</b>  ※ 必ず火が通ったものを入れていただきますよう、宜しくお願い致します。		ソフトせんべい 紅茶ボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・紅茶)
7 (金)	ごはん スタミナ炒め もみのり和え 味噌汁 りんご	米 牛肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・にんにく・生姜・みりん・酒・砂糖・醤油・油 小松菜・人参・醤油・もみのり しめじ・油揚げ・大根・味噌 りんご	ビスケット フルーツヨーグルト (プレーンヨーグルト・砂糖・もも缶 みかん缶・バナナ)
8 (土)	チャーハン スープ バナナ	米・豚挽肉・キャベツ・玉葱・椎茸・葱・にんにく・ごま油・醤油・塩 こしょう・鶏ガラスープの素 人参・青梗菜・コーン・豆腐・鶏ガラスープの素 バナナ	ハッピーターン おにぎり
10 (月)	 <b>スポーツの日</b> 		
11 (火)	ごはん かき揚げ 和え物 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・玉葱・人参・さつまいも・小麦粉・薄口・塩・酒・揚げ油 きゅうり・大根・すりごま・醤油 人参・玉葱・えのき・味噌 オレンジ	ソフトせんべい キャロットホットケーキ (ホットケーキミックス・人参・砂糖・豆乳)
12 (水)	ごはん 鯖の煮付け 納豆和え 味噌汁 梨	米 鯖・生姜・醤油・砂糖・みりん・酒 ほうれん草・人参・納豆・醤油・かつお節 油揚げ・椎茸・玉葱・味噌 梨	ビスケット スイートポテトパイ (さつまいも・無塩バター・生クリーム・砂糖 パイシート・グラニュー糖)
13 (木)	和風きのこスパゲッティー サラダ ハンバーガースープ バナナ	スパゲッティー・ベーコン・バター・にんにく・玉葱・エリンギ・椎茸・葱・酒・塩・薄口 コンソメ きゅうり・ごぼう・マヨネーズ・醤油 豚挽肉・コーン・人参・キャベツ・鶏ガラスープの素 バナナ	野菜せんべい かぼちゃマフィン (小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳 グラニュー糖・無塩バター・かぼちゃ)
14 (金)	ごはん 和風ミートローフ 和え物 味噌汁 りんご	米 豚挽肉・豆腐・玉葱・人参・椎茸・酒・醤油・塩・こしょう・米粉パン粉 小松菜・もやし・ごま・砂糖・醤油 油揚げ・玉葱・人参・味噌 りんご	野菜スティック クラッカーサンド (クラッカー・マーマレードジャム)
15 (土)	野菜あんかけ丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・油・玉葱・人参・コーン・しめじ・青梗菜・砂糖・みりん・醤油・酒・片栗粉 大根・さつまいも・葱・味噌 バナナ	ハッピーターン おにぎり
17 (月)	ごはん レバーのかりんとう 和え物 味噌汁 梨	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖・白ごま 人参・大根・れんこん・かつお節・醤油 じゃが芋・えのき・人参・味噌 梨	ビスケット サンドウィッチ (サンドウィッチ用食パン・いちごジャム)

	献立名	材料名	おやつ
18 (火)	豆乳かぼちゃ丸パン サーモンフライ スティック野菜 スープ 柿	豆乳かぼちゃ丸パン 鮭・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中濃ソース 大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口・ごま油・すりごま コーン・豆腐・青梗菜・鶏ガラスープの素 柿	ソフトせんべい さつま芋とりんごのマドレーヌ  (小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・卵・無塩バター グラニュー糖・さつま芋・りんご)
19 (水)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・酢  もやし・コーン・キャベツ・醤油・かつお節 玉葱・厚揚げ・人参・葱・味噌 バナナ	クラッカー マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
20 (木)	ラーメン サラダ りんご	生中華麺・焼豚・玉葱・人参・椎茸・もやし・白葱・コーン・酒・薄口 鶏ガラスープの素・塩・こしょう・ごま油 きゅうり・白菜・カットわかめ・薄口・酢・砂糖・ごま油 りんご	野菜せんべい ツナひじきおにぎり (米・ツナ・ひじき・人参・砂糖・醤油)
21 (金)	ごはん 卵焼き 煮浸し 味噌汁 梨	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・薄口・みりん・砂糖・塩 小松菜・油揚げ・切干大根・酒・みりん・醤油 椎茸・かぼちゃ・大根・味噌 梨	ソフトせんべい バナナケーキ (ホットケーキミックス・油・豆乳・砂糖 バナナ)
22 (土)	ビビンバ スープ バナナ	米・豚挽肉・もやし・ほうれん草・人参・にんにく・砂糖・醤油・味噌 テンメンジャン・中華だしの素・ごま油 春雨・しめじ・豆腐・コーン・にら・中華だしの素 バナナ	ソフトせんべい おにぎり
24 (月)	豚そぼろ丼 和え物 味噌汁 りんご	米・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・グリーンピース・醤油・薄口・砂糖・酒・油・片栗粉 きゅうり・大根・ツナ・醤油 玉葱・厚揚げ・葱・味噌 りんご	野菜スティック 大学芋 (さつま芋・砂糖・醤油・黒ごま・揚げ油)
25 (火)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き しおっぺ和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麹・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖 もやし・キャベツ・人参・塩こんぶ 豆腐・椎茸・大根・味噌 オレンジ	クラッカー どんぐりクッキー  (米粉・砂糖・豆乳・無塩バター・ココア)
26 (水)	ごはん 豚肉とエリンギの炒め物 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・油・キャベツ・エリンギ・もやし・人参・にんにく・酒・醤油 中華だしの素 小松菜・ちくわ・ツナ・マヨネーズ・醤油・すりごま 玉葱・かぼちゃ・しめじ・味噌 バナナ	ハッピーターン マーマレード蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・油 マーマレードジャム)
27 (木)	さつまいもごはん 鯖の竜田揚げ 酢の物 味噌汁 柿	米・さつま芋・酒・塩・黒ごま  鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 きゅうり・しらす干し・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 豆腐・えのき・人参・味噌 柿	ビスケット きなこ団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・きな粉・塩)
28 (金)	ごはん 筑前煮 おかか和え 豆乳みそ汁 バナナ	米 鶏肉・油・大根・人参・れんこん・椎茸・里芋・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 きゅうり・キャベツ・かつお節・醤油  油揚げ・しめじ・白菜・葱・豆乳・味噌 バナナ	ビスケット ゼリー
29 (土)	麻婆丼 中華スープ オレンジ	米・豚挽肉・ごま油・生姜・にんにく・豆腐・玉葱・人参・椎茸・葱 醤油・砂糖・テンメンジャン・酒・中華だしの素・片栗粉 玉葱・もやし・春雨・カットわかめ・中華だしの素 オレンジ	野菜せんべい おにぎり
31 (月)	おばけカレーライス サラダ りんご 	米・豚挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・グリーンピース・カレールウ キャベツ・大根・ツナ・醤油・マヨネーズ りんご	クラッカー クッキー  (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・無塩バター 生クリーム・ココア・粉糖)

★ マヨネーズ、生中華麺、パイシート、ビスケット類については、卵不使用のものを使用しています。

★ ホットケーキミックス、豆乳丸パン、豆乳かぼちゃ丸パン、食パンについては卵・乳不使用のものを使用しています。

★ みつき乳児保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、みつき保育園の3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承下さい