



10月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき出雲郷保育園

| | 献立名 | 材料名 | 朝おやつ(未満児のみ) 午後おやつ(未満児・以上児) |
|-----------|---|---|--|
| 1 (土) | ねぎ塩豚丼 味噌汁 バナナ | 米・豚肉・白葱・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・鶏がら・レモン果汁・片栗粉・ごま油 大根・油揚げ・わかめ・味噌 バナナ | スティックビスケット おやつ |
| 3 (月) | 黒糖食パン ミートオムレツ ごぼうサラダ スープ バナナ | 黒糖食パン 卵・ほうれん草・しめじ・玉葱・人参・ハター・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・砂糖・中濃ソース ごぼう・切干大根・キャベツ・薄口醤油・酢・砂糖・油・すりごま じゃが芋・人参・大根・コンソメ・パセリ バナナ | チーズ 梅おかかおにぎり (米・梅干し・かつお節) |
| 4 (火) | ごはん 厚揚げの味噌炒め 和え物 すまし汁 梨 | 米 厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・砂糖・味噌・醤油・油 ほうれん草・きゅうり・もやし・ツナ・醤油 麺・椎茸・玉葱・みつば・塩・薄口醤油 梨 | ごまポッキー 紅茶ボーグ (小麦粉・無塩バター・砂糖・紅茶・油) |
| 5 (水) | ごはん 鶏のレモン焼き 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ | 米 鶏肉・葱・レモン果汁・塩・薄口醤油・酒 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 さつまいも・板こんにゃく・もやし・わかめ・味噌 バナナ | スティックビスケット チーズ蒸しパン (ホットケーキ粉・牛乳・砂糖・ダイスカットチーズ) |
| 6 (木) | ごはん 豚肉とキャベツのごま炒め 梅和え 味噌汁 オレンジ | 米 豚肉・キャベツ・玉葱・おろし生姜・ポン酢・砂糖・すりごま・塩・ごま油 ほうれん草・もやし・きゅうり・梅干し・砂糖・醤油 ごぼう・油揚げ・人参・葱・味噌 オレンジ | たまごボーグ ピーチパイ (パイ・グラニュー糖・もも缶) |
| 7 (金) | ごはん 魚の昆布あんかけ 和え物 味噌汁 梨 | 米 かれい・片栗粉・揚げ油・塩昆布・葱・酒・みりん・薄口醤油・片栗粉 キャベツ・人参・ひじき・すりごま・醤油 肉団子・しめじ・玉葱・みつば・味噌 梨 | ブルーン 大学芋 (さつまいも・黒ごま・砂糖・醤油・揚げ油) |
| 8 (土) | 中華丼 スープ オレンジ | 米・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・干し椎茸・鶏がら・薄口醤油・塩・片栗粉・ごま油 大根・もやし・わかめ・コーン・鶏がら オレンジ | スティックビスケット おやつ |
| 10 (月) | スポーツの日(祝日休園) | | |
| 11 (火) | ごはん 五目麻婆 サラダ スープ りんご | 米 豚肉・大豆・玉葱・人参・葱・干し椎茸・おろしにんにく・おろし生姜・砂糖・酒・醤油・味噌・テンメンジャン・片栗粉・ごま油 キャベツ・きゅうり・人参・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま 肉団子・ニラ・玉葱・えのき・鶏がら りんご | ごまポッキー 焼きそば (焼きそば麺・豚肉・玉葱・人参・しめじ・コーン・青梗菜・焼きそばソース) |
| 12 (水) | ごはん かれいのバター醤油焼き 煮浸し 味噌汁 バナナ | 米 かれい・酒・みりん・砂糖・醤油・バター 小松菜・しめじ・切干大根・酒・みりん・醤油 豆腐・もやし・人参・葱・味噌 バナナ | ブルーン ごまクッキー (小麦粉・無塩バター・砂糖・BP・卵・油・ごま・黒ごま) |
| 13 (木) | ★誕生会 きのこごはん かき揚げ ゆかり和え 味噌汁 柿 | 米・しめじ・えのき・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油 豚肉・玉葱・ごぼう・しそ・卵・小麦粉・薄口醤油・塩・酒・揚げ油 キャベツ・もやし・人参・ゆかり 卵・大根・しらたき・みつば・味噌 柿 | チーズ クラッカーサンド (クラッカー・ママレード) |
| 14 (金) | ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁 バナナ | 米 鶏肉・酒・みりん・砂糖・醤油・おろし生姜 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 キャベツ・なめこ・麺・味噌 バナナ | スティックビスケット もちもちいちごジャムパン (白玉団子の粉・いちごジャム・油・牛乳・砂糖) |
| 15 (土) | わかめうどん 和え物 オレンジ | ゆでうどん・鶏肉・玉葱・人参・椎茸・わかめ・砂糖・みりん・塩・醤油・葱 切干大根・キャベツ・きゅうり・ツナ・醤油 オレンジ | ごまポッキー おやつ |
| 17 (月) | お弁当の日 必ず火を通したものを入れていただきますようお願い致します。 | | |
| 18 (火) | カレーピラフ ミートローフ サラダ スープ 梨 | 米・ミックスベジタブル・豚挽肉・カレー粉・コンソメ・塩 豚挽肉・豆腐・玉葱・ひじき・塩・片栗粉・ケチャップ・ウスターソース ごぼう・小松菜・ハム・薄口醤油・酢・砂糖・油 キャベツ・人参・玉葱・コンソメ 梨 | ブルーン さつまいももち (さつまいも・バター・砂糖・片栗粉) |

| | 献立名 | 材料名 | 朝おやつ（未満児のみ）午後おやつ（未満児・以上児） |
|-----------|---|--|--|
| 19 (水) | ごはん 揚げ出し豆腐 酢の物 味噌汁 | 米 豆腐・片栗粉・揚げ油・塩昆布・みりん・薄口醤油・酒・片栗粉 きゅうり・もやし・大根・酢・砂糖・薄口醤油・すりごま さつまいも・えのき・麸・葱・味噌 | ステイックビスケット レモンラスク (食パン・マーガリン・グラニュー糖・レモン果汁) |
| 20 (木) | ごはん 鶏の味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁 | 米 鶏肉・味噌・醤油・みりん・酒 ごぼう・人参・しらたき・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま 肉団子・もやし・人参・みつば・塩・薄口醤油 | りんご チーズ バナナドーナツ (ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・卵・バナナ・揚げ油・ 粉糖) |
| 21 (金) | ハヤシライス コロコロサラダ チーズ | 米・牛肉・人参・コーン・玉葱・ハヤシルウ・油 大根・きゅうり・すりごま・薄口醤油・酢・砂糖・油 スティックチーズ | 梨 たまごボーロ おからクッキー (おから・卵・無塩バター・砂糖・小麦粉) |
| 22 (土) | 生姜ごはん 和え物 豚汁 | 米・生姜・油揚げ・ひじき・酒・みりん・砂糖・薄口醤油 切干大根・キャベツ・もやし・ツナ・醤油 豚肉・大根・人参・ごぼう・板こんにゃく・葱・味噌 | オレンジ スティックビスケット おやつ |
| 24 (月) | 塩ラーメン サラダ ゆで卵 | 中華麺・焼豚・玉葱・人参・もやし・コーン・葱・中華だし・酒・塩・薄口醤油・ごま油 キャベツ・ちくわ・きゅうり・もみのり・醤油・ごま・ごま油 卵・塩 | バナナ スティックビスケット ツナおにぎり (米・ツナ・醤油・砂糖・みりん) |
| 25 (火) | ごはん 鶏の梅しそ焼き 納豆和え 味噌汁 | 米 鶏肉・梅干し・しそ・酒・みりん・砂糖・醤油 ほうれん草・もやし・人参・納豆・醤油 じゃが芋・椎茸・ごぼう・みつば・味噌 | 柿 たまごボーロ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩) |
| 26 (水) | ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ひじきとツナの炒め物 味噌汁 | 米 豚肉・ごぼう・人参・しらたき・おろし生姜・酒・砂糖・醤油・油 ひじき・小松菜・コーン・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 キャベツ・肉団子・しめじ・味噌 | りんご ごまポッキー お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・豚肉・焼きそば麺・ お好みソース) |
| 27 (木) | ごはん レバーと鶏肉の甘辛煮 なめたけ和え 味噌汁 | 米 鶏レバー・鶏肉・片栗粉・揚げ油・砂糖・みりん・酒・醤油 きゅうり・キャベツ・ちくわ・なめたけ・醤油 玉葱・しらたき・生揚げ・みつば・味噌 | バナナ スティックビスケット 小倉団子 (白玉団子の粉・絹ごし豆腐・ゆであずき) |
| 28 (金) | ごはん さばのにんにく醤油焼き もみのり和え 味噌汁 | 米 さば・おろしにんにく・酒・砂糖・醤油 ほうれん草・もやし・ハム・もみのり・醤油 人参・油揚げ・板こんにゃく・葱・味噌 | 柿 チーズ プリン（卵不使用） |
| 29 (土) | なかよし運動会 | | |
| 31 (月) | 豚そぼろ丼 酢の物 味噌汁 | 米・豚挽肉・グリーンピース・玉葱・椎茸・醤油・みりん・酒・砂糖・薄口醤油・片栗粉・油 きゅうり・もやし・キャベツ・酢・砂糖・薄口醤油 ごぼう・しらたき・麸・葱・味噌 | りんご スティックビスケット かぼちゃモンブラン (かぼちゃ・無塩バター・砂糖・牛乳) |

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの時に牛乳を提供しています。
※天候等の理由により、一部献立がかわる場合もありますので、あらかじめご了承下さい。