



# 10月献立表(昼食・おやつ)



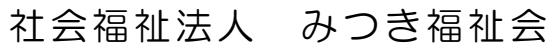
社会福祉法人 みつき福祉会

みつき浜乃木保育園

	献立名	材 料 名	おやつ
2 (月)	ごはん スタミナ炒め 和え物 味噌汁 オレンジ	米 牛肉・人参・もやし・椎茸・キャベツ・生姜・にんにく・みりん・酒・砂糖・醤油・油 大根・人参・ちくわ・かつお節・醤油 えのき・玉葱・葱・味噌 オレンジ	クラッカー 抹茶ボーロ (小麦粉・砂糖・バター・油・抹茶)
3 (火)	ごはん 麻婆春雨 中華サラダ ワントンスープ バナナ	米 豚挽肉・春雨・玉葱・人参・干し椎茸・ニラ・生姜・にんにく・味噌・醤油・酒・テンメソジャン・砂糖・ごま油・片栗粉 きゅうり・もやし・すりごま・酢・薄口・砂糖・ごま油 青梗菜・しめじ・ワンタン・中華だしの素 バナナ	ボーロ スティックパイ (パイシート・グラニュー糖)
4 (水)	ごはん 鶏肉のりんごソース 和え物 味噌汁 梨	米 鶏肉・生姜・酒・片栗粉・揚げ油・りんご・玉葱・砂糖・酢・醤油 キャベツ・もやし・醤油・すりごま なめこ・豆腐・大根・葱・味噌 梨	ビスケット カステラ (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖・卵・牛乳)
5 (木)	ごはん 鮭の香草焼き サラダ スープ オレンジ	米 鮭・塩・酒・パン粉・カレー粉・パセリ・オリーブ油 白菜・もやし・切り干し大根・酢・砂糖・薄口 人参・大根・コーン・コンソメ オレンジ	チーズ もちもちきな粉パン (だんごの粉・きな粉・砂糖・塩・油・牛乳・黒ゴマ)
6 (金)	ごはん ミートローフ 切干大根の炒り煮 味噌汁 バナナ	米 豚挽き肉・玉葱・人参・チーズ・卵・塩・こしょう・パン粉・ケチャップ 油揚げ・人参・切干大根・酒・みりん・醤油・砂糖 わかめ・玉葱・大根・味噌 バナナ	リッツ クラッカーサンド (クラッカー・マーマレードジャム)
7 (土)	野菜のあんかけ丼 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・玉葱・人参・もやし・しめじ・砂糖・みりん・薄口・醤油・酒・片栗粉・油 油揚げ・人参・大根・葱・味噌 オレンジ	クラッカー おやつパン
9 (月)	<div><div>スポーツの日(祝日休園)</div></div>		
10 (火)	カレーライス サラダ 梨	米・豚肉・人参・しめじ・玉葱・じゃがいも・カレールウ キャベツ・切り干し大根・マヨネーズ・ツナ 梨	ボーロ おさつクッキー (小麦粉・無塩バター・砂糖・さつま芋・黒ごま)
11 (水)	ごはん 筑前煮 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・れんこん・大根・人参・里芋・干ししいたけ・砂糖・醤油・みりん・酒 小松菜・もやし・すりごま・醤油 油揚げ・しめじ・葱・味噌 オレンジ	リッツ ドーナツ (ホットケーキミックス・卵・牛乳・砂糖)
12 (木)	ごはん 鶏のきのこチーズ焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩・こしょう・しめじ・えのき・エリンギ・醤油・ピザチーズ・バター 白菜・切り干し大根・しらす・しょうゆ もやし・人参・玉葱・わかめ・味噌 バナナ	ビスケット 青のりポテト (じゃがいも・油・塩・青のり)
13 (金)	ラーメン 煮卵 オレンジ	中華麺・焼き豚・玉葱・人参・もやし・椎茸・葱・コンソメ・酒・塩・こしょう・醤油・薄口・ごま油 卵・醤油・みりん オレンジ	ボーロ おにぎり (米・塩こんぶ)
14 (土)	炊き込みごはん 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・ひじき・油揚げ・人参・砂糖・醤油 しめじ・大根・じゃが芋・葱・味噌 バナナ	クラッカー おやつパン
16 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・生姜・醤油・酒・みりん・砂糖 ほうれん草・人参・ゆかり 豆腐・しめじ・葱・味噌 オレンジ	チーズ お好み焼き風 (小麦粉・卵・葱・キャベツ・長いも・豚肉・お好みソース)

★未満児は朝おやつ・昼おやつ、以上児は給食・昼おやつ時に牛乳を飲みます★

	献立名	材料名	おやつ
17 (火)	ごはん オムレツ ソテー スープ バナナ	米 卵・ベーコン・えのき・グリーンピース・玉葱・メークイン・ケチャップ ブロッコリー・ツナ・塩・こしょう・バター 人参・マカロニ・しめじ・パセリ・コンソメ バナナ	ビスケット 鮭のポテトおやき (じゃが芋・鮭フレーク・マヨネーズ・片栗粉・コーン)
18 (水)	ごはん 鶏とさつまいもの中華炒め もやしのナムル 中華スープ オレンジ	米 鶏肉・片栗粉・さつまいも・酒・玉葱・人参・生姜・にんにく・オイスターソース・砂糖・醤油 もやし・人参・きゅうり・すりごま・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・玉葱・しめじ・味噌 オレンジ	クラッカー ホロホロボール (コーンスターチ・小麦粉・マーガリン・砂糖・粉糖)
19 (木)	ごはん さんまの塩焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 さんま・塩 キャベツ・人参・かつお節・醤油 玉葱・大根・さつまいも・味噌 バナナ	リッツ ゼリー
20 (金)	ごはん 豚肉とキャベツのごま炒め 和え物 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・玉葱・キャベツ・しめじ・生姜・ポン酢・砂糖・すりごま・塩・ごま油 もやし・ほうれん草・かつお節・醤油 人参・大根・麴・葱・味噌 オレンジ	クラッカー チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス・チーズ・牛乳)
21 (土)	<div></div> <div>運動会</div>		
23 (月)	ごはん 豆腐のねぎじゃこステーキ サラダ 味噌汁 バナナ	米 豆腐・ベーコン・しらす干し・葱・しめじ・酒・砂糖・醤油・塩・こしょう・油 ブロッコリー・ひじき・ツナ・醤油・マヨネーズ 油揚げ・玉葱・人参・味噌 バナナ	ビスケット スイートパンプキン (南瓜・砂糖・生クリーム・バター)
24 (火)	ごはん レバーのかりんとう 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・砂糖・醤油・みりん・ごま ツナ・れんこん・大根・醤油 もやし・卵・人参・味噌 オレンジ	チーズ ホットケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・メープルシロップ)
25 (水)	<div><div>お弁当の日</div><div></div><div>必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。</div></div>		ポーロ ふかし芋 (さつまいも・塩)
26 (木)	ごはん 厚揚げのそぼろ炒め 和え物 味噌汁 柿	米 豚挽き肉・厚揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・砂糖・醤油・みりん・片栗粉 もやし・小松菜・ちくわ・かつお節・醤油 えのき・大根・麴・葱・味噌 柿	クラッカー のりせんべい (ぎょうざの皮・のり・かつお節・マヨネーズ・ピザチーズ)
27 (金)	ごはん 魚の醤油マヨ焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 バナナ	米 カレイ・酒・醤油・マヨネーズ 油揚げ・ひじき・人参・酒・みりん・砂糖・醤油 豆腐・わかめ・えのき・味噌 バナナ	ポーロ メープルクッキー (ホットケーキミックス・メープルシロップ・バター)
28 (土)	うどん ごぼうサラダ オレンジ	うどん・豚肉・油揚げ・玉葱・人参・椎茸・葱・薄口・醤油・塩・酒・みりん ごぼう・キャベツ・ツナ・マヨネーズ・醤油 オレンジ	リッツ おにぎり (米・鮭フレーク)
30 (月)	ごはん かき揚げ 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・人参・玉葱・ごぼう・卵・小麦粉・薄口・塩・酒・油 人参・大根・ひじき・すりごま・醤油 油揚げ・えのき・葱・味噌 バナナ	ビスケット マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
31 (火)	★誕生日メニュー ロールパン パンプキンシチュー サラダ りんご	ロールパン 鶏肉・玉葱・人参・しめじ・南瓜・パセリ・バター・小麦粉・塩・こしょう・コンソメ・牛乳 キャベツ・ツナ・コーン・マヨネーズ・醤油  りんご	クラッカー ブラウニー (ホットケーキミックス・チョコレート・牛乳・バター)



みつき浜乃木保育園

	献立名	材 料 名
２ （月）	ごはん 鶏のパン粉焼き ゆかり和え 味噌汁          バナナ	米  鶏肉・塩・こしょう・パン粉・ピザチーズ 大根・人参・すりごま・ひじき・醤油 人参・玉葱・麩・味噌                                バナナ
３ （火）	ごはん 魚のごま焼き 酢の物 味噌汁      オレンジ	米  鯖・片栗粉・みりん・砂糖・醤油・ごま 人参・大根・わかめ・酢・薄口醤油・砂糖 じゃが芋・人参・えのき・味噌                                オレンジ
４ （水）	ごはん 豚じゃがごまチーズ炒め 和え物 味噌汁          バナナ	米  豚肉・粉チーズ・じゃが芋・人参・キャベツ・おろしにんにく・黒ゴマ・塩・薄口・オリーブ油 白菜・切り干し大根・のり・醤油 玉葱・もやし・えのき・味噌                                バナナ
５ （木）	ごはん 豆腐ステーキ 炒め物 味噌汁          梨	米  豆腐・鶏挽肉・葱・えのき・砂糖・レモン汁・醤油・塩・こしょう ブロッコリー・ツナ・醤油 玉葱・なめこ・人参・味噌                                梨
６ （金）	ごはん 豚の生姜焼き なめたけ和え 味噌汁          オレンジ	米  豚肉・玉葱・葱・もやし・キャベツ・油・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油 人参・大根・なめたけ・醤油 豆腐・もやし・葱・味噌                                オレンジ
７ （土）	チャーハン 中華スープ バナナ	米・焼き豚・人参・玉葱・卵・葱・醤油・オイスターソース・塩・こしょう 玉葱・えのき・わかめ・ごま・鶏からスープの素 バナナ
９ （月）	スポーツの日(祝日休園)	
１０ （火）	ごはん 鶏ののり焼き 高野の卵とし 味噌汁          オレンジ	米  鶏肉・酒・塩・こしょう・刻みのり 高野豆腐・玉葱・人参・卵・葱・酒・みりん・砂糖・醤油・塩 なめこ・麩・玉葱・味噌                                オレンジ
１１ （水）	ごはん ハンバーグ ソテー スープ          バナナ	米  豚挽き肉・人参・玉葱・卵・ケチャップ しめじ・ブロッコリー・ツナ・しょうゆ・バター 人参・マカロニ・玉葱・パセリ・コンソメ                                バナナ
１２ （木）	ごはん がんもどき 和え物 味噌汁          オレンジ	米  豆腐・卵・長芋・鶏挽肉・葱・ひじき・醤油・塩・薄口・片栗粉・油 ほうれん草・人参・すりごま・醤油 わかめ・厚揚げ・もやし・味噌                                オレンジ
１３ （金）	ごはん 魚の味噌煮 酢の物 すまし汁          バナナ	米  鯖・生姜・醤油・酒・みりん・砂糖・味噌 大根・わかめ・もやし・酢・砂糖・薄口・かつお節 豆腐・玉葱・しめじ・薄口・塩                                バナナ
１４ （土）	焼きうどん わかめスープ オレンジ	うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・もやし・焼そばソース わかめ・しめじ・もやし・鶏からスープの素 オレンジ
１６ （月）	ごはん 豆腐チャンプルー 和え物 味噌汁          バナナ	米  豆腐・豚挽肉・玉葱・しめじ・ニラ・もやし・ごま油・酒・醤油・鶏ガラスープの素 キャベツ・人参・ひじき・醤油 卵・葱・えのき・味噌                                バナナ

	献立名	材 料 名
17 (火)	ごはん 鶏の香味焼き 和え物 味噌汁            オレンジ	米 鶏肉・葱・生姜・にんにく・醤油・酢・砂糖・ごま油  ほうれん草・人参・納豆・もみのり・醤油 大根・ちくわ・わかめ・味噌                                  オレンジ
18 (水)	ごはん 豚玉煮 塩っぺ和え 味噌汁            柿	米 豚肉・玉葱・人参・しめじ・卵・葱・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 キャベツ・もやし・塩っぺ じゃが芋・厚揚げ・麩・味噌                                  柿
19 (木)	ごはん れんこんのつくね焼き 和え物 味噌汁            オレンジ	米 鶏挽肉・れんこん・玉葱・干し椎茸・ひじき・パン粉・卵・砂糖・醤油・生姜・酒・塩・こしょう 大根・人参・すりごま・ひじき・醤油 しめじ・油揚げ・葱・味噌                                  オレンジ
20 (金)	ハヤシライス バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・グリーンピース・ハヤシルウ バナナ
21 (土)	<div>運動会</div>	
23 (月)	ごはん 肉じゃが 和え物 味噌汁            オレンジ	米 牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・糸こんにゃく・薄口・砂糖・酒・みりん キャベツ・人参・かつお節・醤油 もやし・えのき・わかめ・味噌                                  オレンジ
24 (火)	ミートスパゲッティー バナナ	スパゲッティー・人参・玉葱・しめじ・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・にんにく・バター・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう バナナ
25 (水)	ごはん 魚のねぎ塩焼き 和え物 味噌汁            オレンジ	米 ぶり・葱・塩・酒・レモン汁 白菜・人参・ひじき・ごま・マヨネーズ・醤油 大根・油揚げ・葱・味噌                                  オレンジ
26 (木)	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 和え物 味噌汁            バナナ	米 鶏肉・酒・塩・鶏ガラスープの素・片栗粉・油 キャベツ・切干し大根・人参・もみのり・醤油 玉葱・南瓜・葱・味噌                                  バナナ
27 (金)	ごはん 八宝菜 サラダ 春雨スープ      オレンジ	米 鶏肉・うすらの卵・干し椎茸・玉葱・人参・青梗菜・コンソメ・薄口醤油・塩・こしょう・片栗粉・ごま油 大根・もやし・ツナ・酢・薄口醤油・砂糖・ごま油 しめじ・春雨・わかめ・中華だしの素                                  オレンジ
28 (土)	すき焼き丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・糸こんにゃく・豆腐・葱・酒・みりん・砂糖・薄口醤油・醤油 卵・もやし・わかめ・味噌 バナナ
30 (月)	ごはん 豚肉のマヨポン炒め もみのりとえ 味噌汁            オレンジ	米 豚肉・キャベツ・しめじ・玉葱・油・酒・醤油・マヨネーズ・ボン酢 人参・白菜・もみのり・醤油 豆腐・葱・じゃが芋・味噌                                  オレンジ
31 (火)	ごはん 手羽元のマーマレード煮 ごま和え 味噌汁            バナナ	米 鶏手羽元・みりん・醤油・マーマレード・油 ほうれん草・人参・すりごま・醤油 油揚げ・玉葱・しめじ・味噌                                  バナナ