



# 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）
2 （月）	ごはん 中華チキン 中華炒め スープ オレンジ	米 鶏肉・おろし生姜・おろしにんにく・みりん・酒・醤油・ごま油・玉葱 青梗菜・豚肉・人参・醤油・ごま油・鶏がら わかめ・もやし・肉団子・ごま油・鶏がら オレンジ	ごまポッキー マフィン （小麦粉・BP・砂糖・無塩バター・卵）
3 （火）	ごはん 揚げ出し豆腐 酢の物 味噌汁 バナナ	米 豆腐・片栗粉・揚げ油・塩昆布・みりん・薄口醤油・酒 人参・ほうれん草・大根・酢・砂糖・薄口醤油・すりごま ごぼう・えのき・麴・みつば・味噌・ごま油 バナナ	たまごボーロ 鮭と青のりのポテトおやき （鮭・じゃがいも・あおのり・マヨネーズ・片栗粉）
4 （水）	わかめごはん さばのにんにく醤油焼き 和え物 味噌汁 梨	米・わかめふりかけ さば・おろしにんにく・酒・砂糖・醤油 切干大根・キャベツ・もやし・かつお節・醤油・砂糖 人参・油揚げ・板こんにゃく・葱・味噌 梨	プルーン バナナきな粉 （バナナ・きな粉・砂糖・塩）
5 （木）	おろし豚丼 塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・大根・玉葱・人参・えのき・葱・酒・みりん・醤油・砂糖・油・薄口醤油 きゅうり・切干大根・ちくわ・塩昆布 かぼちゃ・しらたき・ごぼう・みつば・味噌 オレンジ	チーズ ブルーベリーケーキ （ホットケーキ粉・砂糖・卵・牛乳・ブルーベリージャム）
6 （金）	ごはん 卵焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 バナナ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口醤油・みりん・砂糖 ひじき・小松菜・ツナ・コーン・醤油・砂糖・みりん・ごま油 人参・玉葱・大根・葱・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）
7 （土）	なかよし運動会		
9 （月）	 スポーツの日（祝日休園） 		
10 （火）	ごはん 鶏のごま焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・すりごま・醤油・みりん・砂糖・酒 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 卵・わかめ・しめじ・葱・味噌 オレンジ	チーズ ほろほろクッキー （小麦粉・コーンスターチ・砂糖・無塩バター・粉糖）
11 （水）	ごはん 厚揚げの味噌炒め ツナ和え すまし汁 りんご	米 豚肉・厚揚げ・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 麴・椎茸・玉葱・みつば・塩・薄口醤油 りんご	プルーン 焼きうどん （ゆでうどん・豚肉・玉葱・人参・もやし・キャベツ・お好みソース）
12 （木）	ごはん かれいのバター醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ	米 かれい・酒・みりん・砂糖・醤油・バター 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 リッツサンド （リッツ・いちごジャム）
13 （金）	ハヤシライス コロコロサラダ チーズ オレンジ	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・ごま油 スティックチーズ オレンジ	たまごボーロ パイ （パイシート・グラニュー糖）
14 （土）	和風スパゲティー サラダ バナナ	スパゲティー・玉葱・しめじ・人参・豚挽肉・パセリ・バター・薄口醤油・酒・塩・コンソメ キャベツ・もやし・大根・かつお節・酢・砂糖・薄口醤油・ごま油 バナナ	ごまポッキー おやつ
16 （月）	豆乳黒糖パン さつまいもグラタン サラダ スープ オレンジ	豆乳黒糖パン 豚挽肉・さつまいも・玉葱・しめじ・コンソメ・牛乳・小麦粉・バター・ピザチーズ・塩・こしょう キャベツ・切干大根・ごぼう・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま 人参・大根・玉葱・コンソメ・パセリ オレンジ	プルーン 鮭ひじきおにぎり （米・ひじき・鮭フレーク・薄口醤油・ごま）
17 （火）	ごはん 鶏肉と豆腐のトロトロ炒め 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・豆腐・キャベツ・なめこ・しめじ・酒・鶏がら・薄口醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・かつお節・醤油・砂糖 玉葱・油揚げ・ごぼう・葱・味噌 バナナ	たまごボーロ 大学芋 （さつまいも・黒ごま・醤油・砂糖・揚げ油）
18 （水）	 お弁当の日  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。		スティックビスケット 豆腐のカップケーキ （卵・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・バター・砂糖）

	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 （木）	★誕生会 きのこごはん かき揚げ もみのり和え 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・かぼちゃ・玉葱・しそ・卵・小麦粉・薄口醤油・塩・酒・揚げ油 きゅうり・切干大根・もやし・ハム・もみのり・醤油 人参・厚揚げ・しらたき・みつば・味噌 柿	ごまポッキー ボーロ （小麦粉・無塩バター・砂糖・油）
20 （金）	ごはん 魚の照り焼き 酢の物 味噌汁 バナナ	米 鮭・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油 キャベツ・もやし・人参・ツナ・すりごま・酢・砂糖・薄口醤油 玉葱・椎茸・大根・葱・ごま油・味噌 バナナ	チーズ さつまいももち （さつまいも・バター・片栗粉・砂糖）
21 （土）	ねぎ塩豚丼 味噌汁 オレンジ	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 わかめ・豆腐・しめじ・みつば・味噌 オレンジ	スティックビスケット おやつ
23 （月）	ごはん 鶏の梅しそ焼き 納豆和え 味噌汁 りんご	米 鶏肉・しそ・梅干し・酒・みりん・砂糖・醤油 キャベツ・切干大根・人参・納豆・醤油・かつお節 玉葱・なめこ・麩・葱・味噌 りんご	ごまポッキー 抹茶クッキー （小麦粉・BP・砂糖・無塩バター・卵・抹茶・油）
24 （火）	ごはん レバーの酢豚風 ナムル スープ オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・ケチャップ・酢・砂糖・醤油・片栗粉 きゅうり・もやし・ハム・すりごま・酢・薄口醤油・砂糖・ごま油 卵・わかめ・玉葱・しそ・ごま・鶏がら オレンジ	たまごボーロ レモンラスク （食パン・レモン果汁・無塩バター・グラニュー糖）
25 （水）	ごはん 魚の味噌煮 ごま和え すまし汁 バナナ	米 さば・生姜・酒・みりん・醤油・砂糖・味噌 キャベツ・大根・ちくわ・醤油・砂糖・すりごま 肉団子・えのき・人参・みつば・塩・薄口醤油 バナナ	ブルーン もちもちドーナツ （ホットケーキ粉・白玉団子の粉・砂糖・油・牛乳・揚げ油）
26 （木）	ごはん しそチーズバーグ きんぴらごぼう 味噌汁 梨	米 豚挽肉・おから・玉葱・しそ・塩・パン粉・調製豆乳・ピザチーズ・砂糖・酒・醤油・片栗粉 ごぼう・人参・しらたき・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま 玉葱・しめじ・油揚げ・葱・味噌 梨	スティックビスケット プリン（卵不使用）
27 （金）	塩ラーメン スティックサラダ ゆで卵 バナナ	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 大根・きゅうり・かつお節・酢・砂糖・薄口醤油・ごま油 卵・塩 バナナ	チーズ そばろおにぎり （米・豚挽肉・砂糖・醤油・油）
28 （土）	高菜ごはん 和え物 豚汁 オレンジ	米・高菜・しらす・ごま・醤油・酒 キャベツ・もやし・切干大根・醤油・砂糖・かつお節 豚肉・大根・人参・ごぼう・葱・味噌 オレンジ	ごまポッキー おやつ
30 （月）	ごはん 鶏のレモン焼き ひじきと高野豆腐のそばろ煮 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・レモン果汁・塩・薄口醤油・酒 豚挽肉・ひじき・高野豆腐・人参・酒・みりん・砂糖・薄口醤油・醤油・油 大根・椎茸・麩・みつば・味噌 バナナ	スティックビスケット 麩のラスク （麩・無塩バター・砂糖）
31 （火）	ごはん 筑前煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・大豆・人参・ごぼう・大根・干し椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 ほうれん草・切干大根・ちくわ・もやし・醤油・砂糖・かつお節 厚揚げ・玉葱・わかめ・味噌 オレンジ	ブルーン かぼちゃクッキー （小麦粉・砂糖・無塩バター・かぼちゃ）

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの際に牛乳を提供しています。