



# 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
2 (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・ごま 人参・大根・れんこん・すりごま・醤油 じゃが芋・えのき・人参・味噌 梨	ソフトせんべい どんぐりクッキー (米粉・砂糖・無塩バター・牛乳・ココア) 
3 (火)	ごはん 鶏肉の香味焼き 納豆和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・葱・にんにく・生姜・醤油・酒・砂糖・ごま油 ほうれん草・人参・納豆・醤油・かつお節 大根・椎茸・カットわかめ・味噌 バナナ	白い風船 フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・もも缶・みかん缶 バナナ)
4 (水)	<b>お弁当の日</b> <b>※お弁当には、必ず火が通ったものを入れていただきますよう、お願い致します。</b>		ビスケット 型抜きクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 無塩バター・生クリーム)
5 (木)	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・玉葱・豆腐・葱・薄口・塩 柿	ごまビスケット さつま芋蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳 さつま芋・油)
6 (金)	豆乳かぼちゃ丸パン 鶏肉のバーベキュー焼き サラダ スープ りんご	豆乳かぼちゃ丸パン 鶏肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 小松菜・人参・かつお節・酢・砂糖・薄口・油 玉葱・じゃが芋・キャベツ・鶏ガラスープの素 りんご	白い風船 ツナひじきおにぎり (米・ツナ・人参・ひじき・砂糖・醤油)
7 (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・チンゲン菜・コーン・豆腐・鶏ガラスープの素 バナナ	ぱりんこ おにぎり
9 (月)	<b>スポーツの日</b>		
10 (火)	ごはん 中華風から揚げ 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 きゅうり・春雨・ツナ・ごま油・酢・砂糖・薄口・すりごま 玉葱・しめじ・人参・にら・中華だしの素 オレンジ	リッツ スイートポテトパイ (さつま芋・無塩バター・生クリーム・砂糖 パイシート・グラニュー糖)
11 (水)	ごはん 鯖の煮つけ 和え物 味噌汁 梨	米 鯖・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん キャベツ・人参・もやし・醤油・かつお節 油揚げ・椎茸・大根・味噌 梨	白い風船 サンドウィッチ (食パン・いちごジャム)
12 (木)	ミートスパゲティ  ごぼうサラダ スープ オレンジ	スパゲティ・油・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・鶏ガラスープの素・砂糖 トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう ごぼう・きゅうり・マヨネーズ・醤油 人参・しめじ・キャベツ・コーン・鶏ガラスープの素 オレンジ	ごまビスケット さつまりこ (さつま芋・砂糖・マーガリン・米粉 片栗粉・牛乳)
13 (金)	ごはん 和風ミートローフ 和え物 味噌汁 バナナ	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・砂糖・醤油・ごま 油揚げ・玉葱・人参・味噌 バナナ	ソフトせんべい きなこ団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩)
14 (土)	野菜あんかけ丼 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・油・玉葱・人参・コーン・しめじ・砂糖・みりん・醤油・酒・片栗粉 大根・さつま芋・葱・味噌 オレンジ	白い風船 おにぎり
16 (月)	ごはん 厚揚げと豚肉の トロトロ炒め おかか和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・ごま油・厚揚げ・白菜・なめこ・人参・酒・中華だしの素・薄口 砂糖・片栗粉 人参・きゅうり・かつお節・醤油 かぼちゃ・玉葱・しめじ・味噌 オレンジ	ぱりんこ 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・無塩バター グラニュー糖・卵・牛乳・さつま芋・りんご)
17 (火)	ごはん サーモンフライ スティック野菜 スープ りんご	米 鮭・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中濃ソース きゅうり・大根・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 コーン・豆腐・チンゲン菜・鶏ガラスープの素 りんご	白い風船 バナナケーキ (ホットケーキミックス・バナナ・牛乳 油・砂糖)

	献立名	材料名	おやつ
18 (水)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・酢 キャベツ・もやし・コーン・かつお節・醤油・ごま 玉葱・厚揚げ・人参・葱・味噌 オレンジ	ごまビスケット もちもち抹茶パン (白玉粉・抹茶・砂糖・油・牛乳)
19 (木)	ラーメン サラダ バナナ	生中華麺・豚肉・ごま油・玉葱・人参・椎茸・もやし・白葱・酒・薄口 鶏ガラスープの素・塩・こしょう きゅうり・白菜・カットわかめ・薄口・酢・砂糖・ごま油 バナナ	リッツ そぼろおにぎり (米・豚挽肉・酒・砂糖・醤油)
20 (金)	ごはん 卵焼き 煮浸し 味噌汁 柿	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・さつま芋・大根・味噌 柿	白い風船 ビーフン (ビーフン・豚肉・ごま油・玉葱・人参 醤油・酒・塩)
21 (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・白菜・大根・さつま芋・油揚げ・葱・味噌 バナナ	ぱりんこ おにぎり
23 (月)	ねぎ塩豚丼 和え物 味噌汁 りんご	米・豚肉・ごま油・白葱・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・中華だしの素 レモン果汁・片栗粉 きゅうり・大根・ツナ・醤油 玉葱・厚揚げ・葱・味噌 りんご	ソフトせんべい 大学芋 (さつま芋・揚げ油・砂糖・醤油・黒ごま)
24 (火)	ごはん 筑前煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・油・大根・人参・れんこん・里芋・椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 キャベツ・切干大根・かつお節・醤油 豆腐・しめじ・白菜・葱・味噌 バナナ	ビスケット ツナマヨトースト (食パン・ツナ・マヨネーズ・ピザチーズ)
25 (水)	ごはん 豚肉とエリンギ の炒め物 和え物 味噌汁 オレンジ	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 オレンジ	ぱりんこ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
26 (木)	さつま芋ごはん 鯖の竜田揚げ 酢の物 味噌汁 柿	米・さつま芋・黒ごま・酒・塩 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 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 牛乳・油)
27 (金)	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麴・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖 もやし・キャベツ・人参・ゆかり さつま芋・椎茸・大根・味噌 バナナ	リッツ ゼリー
28 (土)	ビビンバ スープ オレンジ	米・豚挽肉・もやし・ほうれん草・人参・にんにく・砂糖・醤油・味噌 鶏ガラスープの素・ごま油 春雨・しめじ・豆腐・コーン・にら・中華だしの素 オレンジ	白い風船 おにぎり
30 (月)	カレーライス サラダ オレンジ	米・豚挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・グリーンピース・カレーパウダー キャベツ・大根・ツナ・醤油・マヨネーズ オレンジ	ぱりんこ 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)
31 (火)	ごはん 鶏肉のから揚げ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 きゅうり・人参・醤油・すりごま 玉葱・えのき・豆腐・味噌 バナナ	リッツ アップルスweetポテト (さつま芋・バター・砂糖・生クリーム・りんご)

★ 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、あらかじめご了承ください