



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 （水） | ごはん 磯辺つくね 切干大根の煮物 すまし汁 バナナ | 米 鶏挽肉・玉葱・人参・パン粉・青のり・味噌・醤油・砂糖 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 そうめん・玉葱・椎茸・みつば・塩・薄口醤油 バナナ | ブルー のりせんべい （ぎょうざの皮・かつお節・焼きのり・コーン・マヨネーズ・醤油） |
| 2 （木） | ごはん 肉豆腐 もみのり和え 味噌汁 オレンジ | 米 豚肉・豆腐・しらたき・玉葱・人参・白葱・砂糖・醤油・みりん・酒・油 小松菜・きゅうり・ちくわ・醤油・もみのり 舞茸・もやし・麩・葱・味噌 オレンジ | チーズ シュガードーナツ （小麦粉・BP・油・牛乳・砂糖・揚げ油・グラニュー糖） |
| 3 （金） | ★誕生会 高菜ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛がらめ なめたけ和え 味噌汁 梨 | 米・高菜・豚挽肉・油・醤油・砂糖 鶏肉・塩・片栗粉・さつまいも・揚げ油・醤油・砂糖・マヨドレ キャベツ・もやし・人参・なめたけ・醤油 豆腐・玉葱・しらたき・わかめ・味噌 梨 | ごまポッキー 柿のチーズケーキ （クリームチーズ・砂糖・卵・小麦粉・生クリーム・レモン果汁・柿） |
| 4 （土） | 豚丼 味噌汁 オレンジ | 米・豚肉・もやし・人参・キャベツ・椎茸・葱・おろし生姜・おろしにんにく・酒・砂糖・みりん・醤油・塩・ごま油・すりごま 大根・人参・えのき・みつば・味噌 オレンジ | スティックビスケット おやつ |
| 6 （月） | ごはん 牛肉の中華炒め サラダ わかめスープ りんご | 米 牛肉・おろしにんにく・酒・みりん・醤油・油・玉葱・人参・えのき・こら・春雨・砂糖・味噌・ごま キャベツ・もやし・レタス・もみのり・醤油・ごま油 豚挽肉・おろしにんにく・ごま油・わかめ・玉葱・鶏がら りんご | たまごボーロ うどんかりんとう （ゆでうどん・小麦粉・揚げ油・粉糖） |
| 7 （火） | ごはん 鶏の梅かつお焼き きんぴられんこん 味噌汁 オレンジ | 米 鶏肉・梅干し・マヨネーズ・醤油・かつお節 れんこん・ごぼう・人参・ごま油・醤油・みりん・砂糖 しめじ・もやし・板こんにゃく・葱・味噌 オレンジ | ごまポッキー さつまいもチーズマフィン （小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・牛乳・さつまいも・ピザチーズ） |
| 8 （水） | ごはん さんまと野菜の甘辛揚げ ごま和え 味噌汁 バナナ | 米 さんま・酒・おろし生姜・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・揚げ油・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・もやし・切干大根・醤油・砂糖・すりごま 人参・玉葱・麩・みつば・味噌 バナナ | チーズ もちもち抹茶パン （白玉団子の粉・抹茶・油・牛乳・砂糖） |
| 9 （木） | カレーライス コロコロサラダ チーズ オレンジ | 米・鶏肉・舞茸・えのき・さつまいも・カレールウ・油 きゅうり・大根・人参・薄口醤油・酢・砂糖・油・かつお節 スティックチーズ オレンジ | スティックビスケット バナナごまきな粉 （バナナ・きな粉・砂糖・塩・すりごま） |
| 10 （金） | ごはん しそチーズバーグ 高野豆腐の煮物 味噌汁 バナナ | 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 高野豆腐・干し椎茸・人参・玉葱・みつば・酒・みりん・砂糖・薄口醤油・塩 かぼちゃ・しらたき・えのき・葱・味噌 バナナ | ブルー あんまん （ホットケーキ粉・牛乳・こしあん） |
| 11 （土） | 和風スパゲティー サラダ オレンジ | スパゲティー・玉葱・しめじ・人参・豚挽肉・しそ・油・薄口醤油・酒・塩・醤油 キャベツ・大根・もやし・薄口醤油・酢・砂糖・油・すりごま オレンジ | ごまポッキー おやつ |
| 13 （月） | スポーツの日（祝日休園） | | |
| 14 （火） | ごはん とんかつ 酢の物 味噌汁 バナナ | 米 豚ヒレ肉・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース ちくわ・大根・キャベツ・酢・砂糖・薄口醤油・かつお節 豆腐・なめこ・わかめ・味噌 バナナ | たまごボーロ 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） |
| 15 （水） | ごはん 魚のとろろ焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ | 米 かれい・長芋・マヨネーズ・醤油・酒 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 肉団子・玉葱・もやし・みつば・味噌 オレンジ | ブルー ホットビスケット （小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム） |
| 16 （木） | 肉うどん ツナ和え ゆで卵 バナナ | ゆでうどん・豚肉・玉葱・しめじ・人参・葱・薄口醤油・醤油・塩・酒・みりん・油 キャベツ・ごぼう・切干大根・ツナ・醤油・砂糖 卵・塩 バナナ | チーズ 鮭しそおにぎり （米・さけフレーク・しそ・ごま・醤油・砂糖） |
| 17 （金） | バターライス チキンビーンズ サラダ 豆乳かぼちゃスープ りんご | 米・人参・ツナ・バター・コンソメ・塩・こしょう 鶏肉・大豆・玉葱・人参・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・砂糖・油 大根・きゅうり・もやし・薄口醤油・酢・砂糖・油・すりごま かぼちゃ・玉葱・調製豆乳・コンソメ・塩・こしょう・パセリ りんご | ごまポッキー パイ （パイシート・グラニュー糖） |

