



# 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
1 (水)	ごはん 揚げだし豆腐 甘酢和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・片栗粉・油・豚挽肉・ねぎ・生姜・砂糖・みりん・酒・醤油 もやし・人参・きゅうり・ちくわ・酢・砂糖・塩・すりごま なす・玉葱・人参・油揚げ・味噌	リッツ メロンパン風トースト (食パン・小麦粉・砂糖・バター)
2 (木)	ごはん スタミナ炒め 中華きゅうり ねぎごまスープ バナナ	米 牛もも・キャベツ・玉葱・もやし・人参・にんにく・生姜・砂糖・酒・醤油・塩・油 きゅうり・酢・醤油・砂糖・ごま油・かつお節 豚挽肉・キャベツ・ねぎ・生姜・ごま・鶏がら・酒・醤油 バナナ	ピスケット きな粉団子 (団子の粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖 塩) りす組: クラッカーサンド
3 (金)	ごはん 鶏の照り焼き ゆかりツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも・砂糖・みりん・酒・醤油・片栗粉 キャベツ・人参・切干大根・ゆかり・ツナ 里芋・えのき・玉葱・わかめ・味噌 オレンジ	リッツ 抹茶ボーロ (小麦粉・抹茶・砂糖・油・バター)
4 (土)	野菜あんかけ丼 味噌汁 バナナ	米・豚もも・チングン菜・玉葱・もやし・しめじ・人参・砂糖・みりん・醤油・酒・油・片栗粉 油揚げ・人参・大根・ねぎ・味噌 バナナ	クラッカー おやつパン
6 (月)	ごはん れんこんハンバーグ 花野菜ソテー コーンスープ なし	米 豚挽肉・玉葱・れんこん・じゃが芋・パン粉・牛乳・塩・ケチャップ・砂糖・中濃ソース プロッコリー・塩・油 コーン・クリームコーン・玉葱・パセリ・コンソメ・牛乳・油	ピスケット ホットケーキ (ホットケーキミックス・ヨーグルト 牛乳・メープルシロップ)
7 (火)	ごはん カレイの香り味噌焼き 納豆和え すまし汁 バナナ	米 カレイ・味噌・酒・砂糖・みりん・ごま油・ごま 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・醤油・のり おふ・玉葱・大根・わかめ・薄口・塩	クラッcker そぼろおにぎり (米・鶏挽肉・砂糖・醤油・みりん・酒)
8 (水)	ごはん 鶏とさつま芋の中華炒め ナムル ワンタンスープ オレンジ	米 鶏もも・酒・醤油・片栗粉・さつま芋・油・生姜・鶏がら・砂糖 もやし・人参・醤油・塩・ごま・ごま油 ぎょうざの皮・玉葱・人参・にら・鶏がら オレンジ	リッツ クッキー <sup>（小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 生クリーム・バター）</sup>
9 (木)	ごはん 肉豆腐 浅漬け 味噌汁 バナナ	米 豆腐・牛もも・玉葱・人参・しらたき・白ねぎ・砂糖・みりん・酒・醤油・油 きゅうり・人参・塩 かぼちゃ・玉葱・なめこ・油揚げ・ねぎ・味噌	ピスケット マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
10 (金)	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いたします
11 (土)	なかよし運動会		
13 (月)	スポーツの日(祝日休園)		
14 (火)	カレーライス コールスロー オレンジ	米・豚もも・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・カレールウ キャベツ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 オレンジ	ピスケット クラッカーサンド (クラッcker・いちごジャム)
15 (水)	ごはん さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 豚汁 なし	米 さば・塩・酒 切干大根・人参・油揚げ・砂糖・みりん・酒・醤油・油 豚もも・生姜・里芋・玉葱・ごぼう・人参・白ねぎ・味噌・ごま油	リッツ モダン焼き (小麦粉・キャベツ・豚ばら・長芋 焼きそば麺・お好みソース)
16 (木)	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 味噌汁 オレンジ	米 豚もも・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・砂糖・みりん・酒・醤油・油 きゅうり・しらす干し・酢・砂糖・薄口・ごま もやし・白菜・えのき・わかめ・味噌 オレンジ	クラッcker ミルクくずもち (牛乳・片栗粉・砂糖・きな粉)

	献立名	材料名	おやつ
17 (金)	★誕生日メニュー さけごはん 鶏のりんごソースかけ れんこんサラダ 味噌汁 バナナ	米・さけ・塩・ごま 鶏もも・生姜・酒・片栗粉・油・りんご・玉葱・砂糖・酢・醤油 れんこん・人参・ブロッコリー・かつお節・酢・砂糖・薄口・油 玉葱・油揚げ・人参・ねぎ・味噌 バナナ	ピスケット ラスク (食パン・バター・グラニュー糖)
18 (土)	塩豚うどん ごぼうサラダ オレンジ	うどん・豚ばら・玉葱・人参・もやし・キャベツ・白ねぎ・酒・みりん・鶏がら・塩・ごま油 ごぼう・きゅうり・人参・マヨネーズ・醤油・すりごま バナナ	リツツ おにぎり (米・しそふりかけ)
20 (月)	ごはん 焼肉チキン 大根サラダ 味噌汁 バナナ	米 鶏もも・にんにく・味噌・すりごま・みりん・砂糖・醤油・ごま油 大根・きゅうり・人参・ハム・酢・砂糖・薄口・油 おふ・玉葱・しめじ・人参・白ねぎ・味噌 バナナ	ピスケット ふかし芋 (さつま芋)
21 (火)	ごはん レバーのごまかりんとう 春雨の酢の物 のっぺい汁 オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・油・砂糖・醤油・酒・みりん・ごま 春雨・キャベツ・人参・ちくわ・酢・砂糖・薄口・ごま油 里芋・玉葱・人参・ごぼう・油揚げ・ねぎ・薄口・みりん・塩・片栗粉 オレンジ	リツツ フルーツサンド (食パン・ホイップクリーム・バナナ もも缶・みかん缶)
22 (水)	ごはん 鶏団子のおろし煮 ひじきサラダ 味噌汁 なし	米 鶏挽肉・玉葱・片栗粉・塩・生姜・大根・ねぎ・醤油・みりん・砂糖 ひじき・ブロッコリー・人参・醤油 豆腐・玉葱・白菜・味噌 なし	クラッカー スティックパイ (パイシート・グラニュー糖)
23 (木)	ごはん さけの香草焼き ジャーマンポテト 野菜スープ バナナ	米 さけ・塩・酒・カレー粉・パン粉・パセリ じゃが芋・ベーコン・玉葱・コンソメ・油 玉葱・キャベツ・人参・もやし・鶏がら バナナ	ピスケット 豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・油 グラニュー糖)
24 (金)	ミートスパゲティー チーズ ポトフ オレンジ	スパゲティー・豚挽肉・にんにく・玉葱・人参・セロリ・塩・油・トマト缶・ケチャップ コンソメ・砂糖 スティックチーズ 鶏もも・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー・コンソメ オレンジ	リツツ わかめおにぎり (米・しらす干し・炊き込みわかめ ごま)
25 (土)	甘辛まぜごはん 味噌汁 バナナ	米・豚挽肉・れんこん・ごぼう・コーン・酒・みりん・醤油・油 かぼちゃ・玉葱・人参・油揚げ・ねぎ・味噌 バナナ	クラッカー おやつ/パン
27 (月)	ごはん ポークピーンズ ブロッコリーサラダ スープ バナナ	米 豚もも・じゃが芋・玉葱・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖・塩・コンソメ・油 ブロッコリー・コーン・酢・砂糖・薄口 玉葱・人参・大根・ねぎ・コンソメ バナナ	ピスケット 小豆蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・油 ゆで小豆)
28 (火)	ごはん 麻婆春雨 チョレギサラダ スープ オレンジ	米 豚挽肉・酒・干ししいたけ・春雨・白ねぎ・にんにく・生姜・鶏がら・砂糖・醤油・片栗粉 ごま油 キャベツ・ちくわ・きゅうり・のり・醤油・ごま・ごま油 豆腐・玉葱・えのき・わかめ・鶏がら オレンジ	リツツ ツナおにぎり (米・ツナ・砂糖・醤油・ごま)
29 (水)	ごはん さばの煮つけ れんこんきんぴら 味噌汁 バナナ	米 さば・生姜・酒・みりん・醤油・砂糖 れんこん・人参・ピーマン・豚挽肉・砂糖・みりん・醤油・ごま・ごま油 なめこ・玉葱・小松菜・人参・味噌 バナナ	クラッカー じゃがまるくん (じゃが芋・バター・片栗粉・ハム ピザチーズ)
30 (木)	ごはん 鶏の塩から揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁 なし	米 鶏もも・酒・塩・鶏がら・片栗粉・油 ほうれん草・人参・もやし・すりごま・砂糖・醤油 さつま芋・玉葱・油揚げ・人参・ねぎ・味噌 なし	ピスケット ココアケーキ (ホットケーキミックス・ココア・砂糖 バター・牛乳)
31 (金)	ハロウィンおたのしみメニュー		

★3歳未満児は午前おやつ・午後おやつ、以上児は、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、一部献立がかかる場合もありますので、あらかじめご了承下さい

★マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわ、食パンは卵不使用のものを使用しています



# 10月献立表(夕食)



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
1 (水)	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう すまし汁 バナナ	米 さば・生姜・酒・みりん・砂糖・味噌・醤油・片栗粉 ごぼう・人参・砂糖・醤油・ごま・ごま油 はんぺん・白菜・えのき・わかめ・薄口・塩 バナナ
2 (木)	ごはん 松風焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏挽肉・豆腐・玉葱・ねぎ・酒・パン粉・味噌・砂糖・ごま かぼちゃ・砂糖・醤油 おひ・しめじ・玉葱・ねぎ・味噌 オレンジ
3 (金)	ハヤシライス おかかマヨ和え バナナ	米・豚もも・玉葱・人参・じゃが芋・ハヤシルウ・油 れんこん・きゅうり・かつお節・マヨネーズ・醤油 バナナ
4 (土)	チキンピラフ 肉団子スープ オレンジ	米・鶏もも・ミックスベジタブル・油・コンソメ・塩 肉団子・春雨・キャベツ・もやし・鶏がら オレンジ
6 (月)	ごはん 豚肉のごまポン酢炒め 里芋のからあげ 味噌汁 オレンジ	米 豚もも・キャベツ・厚揚げ・生姜・すりごま・ポン酢・醤油・砂糖・塩・ごま油 里芋・みりん・醤油・片栗粉・油 豆腐・玉葱・人参・ねぎ・味噌 オレンジ
7 (火)	塩焼きそば きゅうりの昆布和え オレンジ	焼きそば麺・豚ばら・玉葱・人参・キャベツ・もやし・塩・薄口・鶏がら・ごま油 きゅうり・塩昆布・ごま オレンジ
8 (水)	ごはん さけのバター醤油焼き ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米 さけ・小麦粉・醤油・みりん・バター ひじき・人参・ごぼう・ちくわ・砂糖・醤油・油 玉葱・もやし・キャベツ・人参・味噌 バナナ
9 (木)	ごはん 豚の生姜焼き ごま酢和え 味噌汁 オレンジ	米 豚もも・玉葱・人参・生姜・酒・みりん・醤油・砂糖・油 白菜・もやし・すりごま・酢・砂糖・薄口 なす・えのき・わかめ・味噌 オレンジ
10 (金)	ごはん チキンチャップ ポテトサラダ スープ バナナ	米 鶏もも・小麦粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・みりん じゃが芋・きゅうり・人参・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 白菜・玉葱・人参・コーン・コンソメ バナナ
11 (土)	きのこスパゲティー チーズ オレンジ	スパゲティー・ツナ・えのき・しめじ・玉葱・ねぎ・のり・バター・醤油・酒・塩・コンソメ スティックチーズ オレンジ
13 (月)		 <b>スポーツの日(祝日休園)</b> 
14 (火)	ごはん 大根の旨煮 ごま和え 味噌汁 バナナ	米 厚揚げ・豚もも・大根・人参・酒・砂糖・醤油・薄口・油・片栗粉 ほうれん草・人参・すりごま・砂糖・醤油 おひ・玉葱・えのき・わかめ・味噌 バナナ
15 (水)	ごはん ささみカツ 焼きポテト スープ オレンジ	米 ささみ・塩・酒・小麦粉・パン粉・油・中濃ソース じゃが芋・塩・油 白菜・しめじ・玉葱・人参・パセリ・コンソメ オレンジ
16 (木)	ごはん さわらのにんにく醤油焼き おかか和え 味噌汁 バナナ	米 さわら・にんにく・酒・みりん・醤油 キャベツ・人参・かつお節・醤油 豆腐・玉葱・人参・白ねぎ・味噌 バナナ

	献立名	材料名
17 (金)	ごはん 照り焼きハンバーグ ソテー なめこスープ オレンジ	米 豚挽肉・玉葱・じゃが芋・パン粉・牛乳・塩・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉 キャベツ・人参・コンソメ・塩・油 なめこ・玉葱・人参・にら・鶏がら オレンジ
18 (土)	炊き込みごはん 味噌汁 バナナ	米・鶏もも・ごぼう・人参・干しいたけ・醤油・みりん・酒・塩・油 かぼちゃ・玉葱・ねぎ・味噌 オレンジ
20 (月)	ごはん おからナゲット れんこんソテー スープ オレンジ	米 鶏挽肉・おから・玉葱・塩・片栗粉・油・ケチャップ れんこん・ワインナー・塩・油 キャベツ・玉葱・人参・わかめ・コンソメ オレンジ
21 (火)	しょうゆラーメン 切干大根のパリパリ炒め バナナ	ちゃんぽん麺・豚ばら・人参・キャベツ・もやし・チングン菜・鶏がら・醤油・塩・ごま油 切干大根・ベーコン・にら・薄口・酒・油 バナナ
22 (水)	ごはん カレイの醤油マヨ焼き 煮びたし 味噌汁 オレンジ	米 カレイ・酒・醤油・マヨネーズ 小松菜・人参・油揚げ・砂糖・みりん・醤油 さつま芋・玉葱・しめじ・ねぎ オレンジ
23 (木)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの甘酢和え オレンジ	米 豚もも・白菜・玉葱・人参・白ねぎ・しらたき・厚揚げ・砂糖・酒・醤油 きゅうり・酢・砂糖・塩 オレンジ
24 (金)	ごはん ユーリンチー <sup>ナムル</sup> スープ バナナ	米 鶏もも・酒・片栗粉・油・生姜・にんにく・白ねぎ・砂糖・酢・醤油・ごま油 ほうれん草・人参・醤油・塩・ごま油 玉葱・もやし・大根・にら・鶏がら バナナ
25 (土)	中華丼 スープ オレンジ	米・豚もも・玉葱・人参・コーン・白菜・生姜・酒・鶏がら・醤油・塩・砂糖・片栗粉・ごま油 豆腐・玉葱・人参・ねぎ・コンソメ オレンジ
27 (月)	ごはん 鶏のごま味噌焼き 昆布和え すまし汁 オレンジ	米 鶏もも・すりごま・味噌・砂糖・みりん・酒・醤油 キャベツ・きゅうり・塩昆布 はんぺん・玉葱・人参・白ねぎ・薄口・塩 オレンジ
28 (火)	ごはん さばの塩麹焼き ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 さば・塩麹・酒・醤油 大根・きゅうり・もやし・ゆかり 白菜・玉葱・油揚げ・味噌 バナナ
29 (水)	ごはん 手羽元の煮物 しらす和え 味噌汁 オレンジ	米 手羽元・みりん・マーマレードジャム・醤油・油 キャベツ・人参・しらす干し・酢・砂糖・薄口 おふ・玉葱・えのき・ねぎ・味噌 オレンジ
30 (木)	焼きうどん ゆでブロッコリー <sup>バナナ</sup>	うどん・豚もも・玉葱・人参・キャベツ・もやし・酒・みりん・塩・薄口・醤油・油 ブロッコリー・塩・マヨネーズ バナナ
31 (金)	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の酢の物 味噌汁 オレンジ	米 ぶり・生姜・酒・醤油・みりん 切干大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口 豆腐・玉葱・人参・味噌 オレンジ