



# 10月献立



美保関東保育所

	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	きのこハヤシライス チーズ サラダ オレンジ	米・豚肉・しめじ・エリンギ・えのき・人参・玉葱・ハヤシルウ スティックチーズ ブロッコリー・人参・ツナ・マヨネーズ・醤油 オレンジ	せんべい バナナ 
2 (木)	 <b>運動会(持ち帰り給食)</b> 		
3 (金)	ごはん 卵焼き きんぴらごぼう 味噌汁      オレンジ	米 卵・鶏もも肉・えのき・みつば・砂糖・みりん・酒・薄口醤油・塩・かつおだし ごぼう・人参・白滝・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま なめこ・人参・大根・味噌      オレンジ	せんべい フルーチェ (フルーチェ・牛乳)
4 (土)	塩焼きそば スープ バナナ	焼きそば麺・豚肉・玉葱・人参・しめじ・葱・塩・こしょう・醤油・鶏ガラ・ごま油 はるさめ・チンゲン菜・卵・えのき・鶏ガラ・塩・ごま バナナ	せんべい おやつパン
6 (月)	ごはん レバーの味噌煮 さつま芋マヨサラダ けんちん汁      バナナ	米 鶏レバー・片栗粉・油・生姜・砂糖・みりん・酒 さつまいも・きゅうり・人参・コーン缶・マヨネーズ・塩 豆腐・大根・人参・ごぼう・ごま油・醤油・塩      バナナ	せんべい 紅茶ボーロ (米粉・片栗粉・紅茶葉・砂糖・無塩バター・油)
7 (火)	ごはん ホイコーロー バンサンスー スープ      オレンジ	米 豚肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・砂糖・みりん・醤油・にんにく・生姜・ごま油・味噌 春雨・きゅうり・ハム・ごま油・酢・砂糖・薄口醤油・ごま 玉葱・わかめ・しめじ・卵・鶏ガラ      オレンジ	せんべい チーズおかかおむすび (米・かつお節・チーズ・ごま・ごま油・醤油)
8 (水)	ごはん 鶏の海苔塩パン粉焼き ツナじゃが 味噌汁      バナナ	米 鶏肉・青のり・パン粉・塩 じゃがいも・人参・玉葱・ツナ・醤油・砂糖 白菜・えのき・油揚げ・味噌      バナナ	せんべい パイ (パイシート・グラニュー糖)
9 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグ ソテー スープ      オレンジ	米 木綿豆腐・豚ひき肉・玉葱・卵・片栗粉・塩・ウスターソース・ケチャップ・砂糖 キャベツ・ウインナー・コーン缶・醤油・塩・バター 人参・玉葱・ベーコン・しめじ・コンソメ・塩      オレンジ	せんべい ふかしいも (さつまいも)
10 (金)	ごはん さばの竜田焼き 酢の物 味噌汁      バナナ	米 さば・生姜・醤油・みりん・片栗粉・油 春雨・きゅうり・人参・コーン缶・酢・砂糖・塩 里芋・えのき・キャベツ・味噌      バナナ	せんべい 小倉抹茶蒸しパン (米粉・ベーキングパウダー・牛乳・油・抹茶・ゆで小豆缶)
11 (土)	カレーライス マカロニスープ バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃがいも・カレールウ・油 米粉マカロニ・キャベツ・玉葱・かぼちゃ・コンソメ バナナ	せんべい ヨーグルト
13 (月)	 <b>スポーツの日      祝日休園</b> 		
14 (火)	ごはん 肉じゃが ひじきのサラダ 味噌汁      バナナ	米 牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・白滝・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 ひじき・きゅうり・人参・コーン缶・ごま油・酢・砂糖・薄口醤油 玉葱・もやし・しめじ・わかめ・味噌      バナナ	せんべい 米粉ピザ (米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・油・絹豆腐・砂糖・塩・ケチャップ・玉葱・コーン缶・ツナ・チーズ)
15 (水)	焼き豚ラーメン ゆで卵 ナムル バナナ	中華麺・焼き豚・人参・キャベツ・コーン缶・もやし・にら・鶏ガラ・醤油・ごま油 卵 ほうれん草・人参・ごま油・塩・ごま バナナ	せんべい りんごマフィン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・無塩バター・りんご)
16 (木)	ごはん 鮭のごま味噌焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁      オレンジ	米 鮭・味噌・酒・砂糖・みりん・醤油・ごま 切干大根・人参・油あげ・油・砂糖・醤油・みりん 白菜・人参・えのき・薄口醤油・塩      オレンジ	せんべい かぼちゃもち (かぼちゃ・米粉・砂糖・油・醤油・砂糖・片栗粉)

