



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 プロッコリー・人参・ツナ・マヨネーズ・醤油 オレンジ	せんべい バナナ
2 (木)	 運動会(持ち帰り給食)		
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	せんべい フルーチェ (フルーチェ・牛乳) オレンジ
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 さつまいも 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	せんべい 紅茶ボーグ (米粉・片栗粉・紅茶葉・砂糖・無塩バター・油) バナナ
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	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) オレンジ
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	せんべい パイ (パイシート・グラニュー糖) バナナ
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・ワインナー・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	せんべい ふかしいも (さつまいも) オレンジ
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	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) バナナ
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	せんべい ヨーグルト バナナ
13 (月)	 スポーツの日 祝日休園		
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・白滌・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	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) バナナ
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) バナナ
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	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) オレンジ

	献立名	材料名	おやつ
17 (金)	お弁当の日 お弁当には必ず火を通したものを入れていただきますようお願いします。 ミニトマト・ぶどう等丸いものを入れる場合には小さくカットするなどの工夫をお願いします。		せんべい 焼きポテト (フライドポテト・塩)
18 (土)	ねぎ塩豚丼 五目味噌汁 バナナ	米・豚肉・白ネギ・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・鶏ガラ・レモン果汁・片栗粉・ごま油 豆腐・里芋・大根・ワカメ・油揚げ・味噌 バナナ	せんべい ぶどうゼリー
20 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり スープ バナナ	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉・ごま油 きゅうり・ごま油・醤油・塩こんぶ・ごま 卵・えのき・キャベツ・鶏ガラ バナナ	せんべい マカロニきな粉 (米粉マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
21 (火)	ごはん かれいの醤油マヨ焼き ごま酢和え 味噌汁 オレンジ	米 かれい・醤油・マヨネーズ 切干大根・人参・ツナ・ほうれん草・ごま・酢・醤油・砂糖 玉葱・里芋・油揚げ・味噌 オレンジ	せんべい フルーツヨーグルト (ヨーグルト・みかん缶・もも缶・バナナ)
22 (水)	ロールパン チーズオムレツ ビーフンソテー ポトフ バナナ	ロールパン 卵・ベーコン・玉葱・ピーマン・ピザチーズ・ケチャップ ビーフン・ツナ・キャベツ・人参・しめじ・コンソメ・油 鶏肉・じゃが芋・白菜・玉葱・南瓜・コンソメ・塩 バナナ	せんべい マシュマロサンド (リツ・マシュマロ)
23 (木)	ごはん つくねのあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁 オレンジ	米 鶏挽肉・豆腐・ひじき・玉葱・人参・塩・片栗粉・醤油・みりん・かつおだし・片栗粉 さつまいも・醤油・砂糖 卵・チンゲン菜・人参・えのき・味噌 オレンジ	せんべい 五平餅 (米・もち米・味噌・砂糖・みりん)
24 (金)	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 和え物 けんちん汁 バナナ	米 鶏肉・味噌・酒・みりん・砂糖・葱 きゅうり・春雨・わかめ・コーン缶・ハム・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま 豆腐・大根・人参・ごま油・醤油・塩 バナナ	せんべい アップルスイートポテト (さつまいも・りんご・砂糖・バター・牛乳)
25 (土)	ポテマヨトースト コーンスープ バナナ	食パン・ベーコン・じゃが芋・玉葱・パセリ粉・マヨネーズ・ピザチーズ チンゲン菜・玉葱・しめじ・油・クリームコーン缶・牛乳・塩・コンソメ バナナ	せんべい フルーチェ (フルーチェ・牛乳)
27 (月)	納豆そぼろ丼 レモン和え 豚汁 オレンジ	米・ひきわり納豆・豚挽肉・酒・ニラ・キャベツ・葱・醤油・砂糖・塩・ごま油 きゅうり・人参・大根・レモン果汁・酢・砂糖・薄口醤油 豚肉・さつま芋・人参・ごぼう・えのき・糸こんにゃく・味噌 オレンジ	せんべい ミロサブレ (米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・ミロ・砂糖・卵・無塩バター)
28 (火)	ごはん 鶏の梅マヨ焼き 納豆和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・梅干し・マヨネーズ・醤油・かつお節 もやし・小松菜・人参・ひきわり納豆・醤油・味付け海苔 南瓜・玉葱・人参・味噌 バナナ	せんべい ホワイトスティック (さつまいも・油・脱脂粉乳・砂糖)
29 (水)	ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根と里芋の煮物 味噌汁 オレンジ	米 赤魚・生姜・醤油・酒・砂糖 切干大根・里芋・人参・油揚げ・醤油・みりん・砂糖 豆腐・しめじ・小松菜・味噌 オレンジ	せんべい フレンチトースト (食パン・無塩バター・牛乳・卵・砂糖)
30 (木)	ごはん 鶏のカレー焼き ソテー ミルクスープ バナナ	米 鶏肉・酒・塩・生姜・にんにく・カレー粉・米粉 プロッコリー・コーン缶・油・コンソメ キャベツ・人参・ベーコン・南瓜・牛乳・コンソメ・塩 バナナ	せんべい プリン
31 (金)	ケチャップライス グラタン サラダ スープ オレンジ	米・ウインナー・玉葱・人参・ケチャップ・コンソメ・バター 鶏肉・米粉マカロニ・玉葱・しめじ・ピザチーズ・米粉・牛乳・バター・コンソメ きゅうり・もやし・ツナ・酢・砂糖・醤油 わかめ・大根・白菜・コンソメ 誕生日会メニュー オレンジ	せんべい パンプキンチーズケーキ (クリームチーズ・牛乳・砂糖・米粉・卵・かぼちゃ・ココア・水) 

★はな・ほし組は朝おやつ・午後おやつ、つき・にじ・そら組は給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます★

毎月献立表を確認し、食べていないものがあれば
必ずその日までに食べていただくようお願いします。

食べていないものがある場合は担任まで伝えて頂くようお願いします。

天候等の理由により、一部献立がかわる場合もありますので、あらかじめご了承下さい