



# 10月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき古志原保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	きのこごはん カレイの醤油マヨ焼き 塩っぺ和え 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・しめじ・えのき・人参・醤油・酒・みりん・昆布 カレイ・マヨネーズ・醤油・酒 白菜・もやし・人参・塩こんぶ 玉葱・かぼちゃ・油揚げ・味噌 オレンジ	じゃが芋チップ アップルスイートポテト (さつま芋・豆乳生クリーム・砂糖・りんご)
2 (木)	ごはん 肉じゃが 酢の物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・油・玉葱・人参・じゃが芋・糸こんにゃく・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 きゅうり・しらす干し・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 えのき・大根・玉葱・葱・味噌 バナナ	スティックビスケット ツナマヨトースト (食パン・ツナ・コーン・マヨネーズ・ピザチーズ)
3 (金)	ごはん ツナと豆腐のふわふわ揚げ 和え物 のっぺい汁 オレンジ	米 豆腐・ツナ・玉葱・人参・ひじき・葱・醤油・塩・片栗粉・揚げ油 れんこん・きゅうり・人参・マヨネーズ・醤油・すりごま 鶏肉・大根・人参・里芋・ごぼう・白葱・塩・薄口 オレンジ	薄焼きせんべい どんぐりクッキー (米粉・砂糖・無塩バター・豆乳・きな粉・ココア)
4 (土)	チキンライス スープ バナナ	米・鶏肉・油・玉葱・ミックスベジタブル・鶏がらスープの素・塩・ケチャップ じゃが芋・キャベツ・人参・鶏がらスープの素 バナナ	じゃが芋チップ おやつ
6 (月)	麻婆丼 三色ナムル スープ バナナ	米・豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・しめじ・豆腐・葱・味噌・醤油・酒・砂糖・鶏がらスープの素・片栗粉 もやし・きゅうり・人参・ツナ・酢・砂糖・薄口・ごま油 コーン・白菜・玉葱・カットわかめ・鶏がらスープの素 バナナ	リッツ お月見団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・みりん・片栗粉)
7 (火)	ごはん 豚だいこん おかか和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・大根・白菜・人参・玉葱・糸こんにゃく・砂糖・酒・醤油 キャベツ・切干大根・コーン・かつお節・醤油 さつま芋・厚揚げ・しめじ・味噌 オレンジ	スティックビスケット お楽しみ蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・油・豆乳・ココア)
8 (水)	ごはん カレイのごま照り焼き ひじきの煮物 豚汁 バナナ	米 カレイ・ごま・酒・みりん・醤油 ひじき・人参・油揚げ・砂糖・みりん・醤油 豚肉・大根・人参・ごぼう・さつま芋・味噌 バナナ	じゃが芋チップ ゼリー
9 (木)	ごはん 鶏肉の西京焼き 和え物 すまし汁 梨	米 鶏肉・味噌・酒・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・ツナ・醤油 大根・玉葱・豆腐・カットわかめ・薄口・塩 梨	ビスケット クッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖 豆乳生クリーム)
10 (金)	 <b>お弁当の日</b> 		薄焼きせんべい いもいもドーナツ (さつま芋・片栗粉・ベーキングパウダー・砂糖・揚げ油)
11 (土)	炊き込みごはん 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・しめじ・油揚げ・人参・醤油・酒・みりん・塩・昆布 大根・人参・豆腐・味噌 バナナ	ぱりんこ おやつ
13 (月)	 <b>スポーツの日</b> 		
14 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き サラダ ミネストローネ オレンジ	米 鶏肉・醤油・砂糖・塩・マーマレードジャム・片栗粉 キャベツ・きゅうり・コーン・酢・砂糖・薄口・油 豚挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・ホールトマト・鶏がらスープの素・塩 オレンジ	スティックビスケット ココアボーロ (小麦粉・無塩バター・砂糖・油・ココア)
15 (水)	ごはん さばの味噌煮 納豆和え すまし汁 バナナ	米 鯖・生姜・味噌・酒・みりん・砂糖・醤油 ほうれん草・人参・切干大根・納豆・醤油・かつお節 玉葱・豆腐・白菜・塩・薄口 バナナ	ビスケット リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
16 (木)	ごはん 甘酢チキン 和え物 味噌汁 梨	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・砂糖・みりん・酢・醤油 きゅうり・もやし・醤油・すりごま なめこ・玉葱・大根・葱・味噌 梨	じゃが芋チップ かぼちゃプリッツ (かぼちゃ・砂糖・油・塩・小麦粉・片栗粉・ごま)

	献立名	材料名	おやつ
17 (金)	誕生会 ピラフ ハンバーグ かぼちゃサラダ スープ オレンジ	米・鶏肉・玉葱・ミックスベジタブル・鶏がらスープの素・塩 豚挽肉・玉葱・人参・米粉パン粉・塩・こしょう・ケチャップ かぼちゃ・きゅうり・ツナ・マヨネーズ 玉葱・えのき・キャベツ・鶏がらスープの素 オレンジ	リツツ さつま芋あん団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・さつま芋・砂糖・豆乳・塩)
18 (土)	ハヤシライス スティックサラダ バナナ	米・豚肉・油・玉葱・人参・しめじ・ハヤシルウ 大根・きゅうり・コーン・かつお節・酢・薄口・砂糖・油 バナナ	じゃが芋チップ おやつ
20 (月)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き きんぴられんこん 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・酒・塩・葱 豚挽肉・れんこん・人参・醤油・砂糖・みりん・ごま・ごま油 玉葱・さつま芋・しめじ・葱・味噌 オレンジ	薄焼きせんべい もちもち抹茶パン (白玉粉・豆乳・油・砂糖・抹茶)
21 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 和え物 すまし汁 バナナ	米 鮭・玉葱・キャベツ・えのき・味噌・酒・みりん・醤油・油 ほうれん草・人参・もやし・醤油・もみのり 鶏肉・人参・大根・豆腐・薄口・塩 バナナ	スティックビスケット かぼちゃのホットケーキ (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・かぼちゃ・油)
22 (水)	きつねうどん さつま芋の煮物 和え物 りんご	ゆでうどん・鶏肉・油・油揚げ・玉葱・人参・しめじ・葱・醤油・薄口・塩・酒・みりん さつま芋・砂糖・醤油 きゅうり・ごぼう・ツナ・マヨネーズ・醤油 りんご	リツツ しらすおにぎり (米・しらす干し・炊き込みわかめ・ごま油・醤油)
23 (木)	ごはん 春巻き きゅうり漬け スープ バナナ	米 豚挽肉・椎茸・えのき・しめじ・葱・春雨・生姜・醤油・酒・砂糖・塩・鶏がらスープの素・春巻きの皮・揚げ油 きゅうり・醤油・塩こんぶ 豆腐・人参・カットわかめ・玉葱・鶏がらスープの素 バナナ	じゃが芋チップ しみしみラスク (食パン・豆乳・砂糖・ココア)
24 (金)	ごはん れんこんのつくね焼き 酢の物 味噌汁 柿	米 鶏挽肉・れんこん・玉葱・葱・米粉パン粉・醤油・みりん・酒 キャベツ・きゅうり・しらす干し・酢・砂糖・薄口 玉葱・しめじ・油揚げ・味噌 柿	スティックビスケット バナナケーキ (ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・油 豆乳・バナナ・砂糖)
25 (土)	春雨豚丼 スープ バナナ	米・豚肉・ごま油・にんにく・酒・みりん・醤油・玉葱・人参・えのき・にら・春雨・砂糖・醤油・味噌・片栗粉 豆腐・しめじ・コーン・青梗菜・鶏がらスープの素 バナナ	じゃが芋チップ おやつ
27 (月)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 和え物 味噌汁 りんご	米 厚揚げ・豚挽肉・油・玉葱・人参・しめじ・白葱・砂糖・酒・醤油・片栗粉 白菜・ちくわ・人参・かつお節・醤油 玉葱・もやし・葱・味噌 りんご	薄焼きせんべい さつま芋スティック (さつま芋・黒ごま・砂糖・醤油・揚げ油)
28 (火)	ごはん 鮭のカレームニエル サラダ スープ バナナ	米 鮭・塩・米粉・カレー粉・油 ごぼう・キャベツ・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・醤油 豚挽肉・椎茸・じゃが芋・玉葱・鶏がらスープの素 バナナ	スティックビスケット お好み焼き (小麦粉・キャベツ・葱・豚挽肉・絹ごし豆腐 中濃ソース・かつお節・青のり)
29 (水)	ごはん レバーと鶏肉の甘辛煮 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・鶏肉・片栗粉・揚げ油・砂糖・みりん・醤油 小松菜・切干大根・人参・コーン・酢・砂糖・薄口 かぼちゃ・玉葱・えのき・葱・味噌 オレンジ	じゃが芋チップ ピチピザ (クラッカー・玉葱・コーン・ピーマン・ケチャップ ピザチーズ)
30 (木)	ごはん ハ宝菜 バンサンスー スープ 梨	米 豚肉・ごま油・青梗菜・人参・玉葱・椎茸・キャベツ・にんにく・生姜・鶏がらスープの素・酒・薄口・片栗粉 春雨・きゅうり・人参・ごま油・酢・砂糖・薄口・すりごま もやし・玉葱・カットわかめ・鶏がらスープの素 梨	ビスケット マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
31 (金)	おばけカレー コールスローサラダ バナナ	米・豚挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・カレールウ・ケチャップ キャベツ・人参・コーン・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 バナナ	リツツ パンプキンパイ (パイシート・かぼちゃ・グラニュー糖)

★ マヨネーズ、パイシート、ちくわについては、卵不使用のものを使用しています。

★ ビスケット類、ホットケーキミックス、食パンについては卵・乳不使用のものを使用しています。

★ カレールウ、ハヤシルウについては、卵・乳・小麦不使用のものを使ってています。

★ 未満児は午前おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつに牛乳を飲みます。