



10月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき保育園
みつき乳児保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麴・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖 ひじき・人参・油揚げ・みりん・酒・砂糖・醤油 玉葱・大根・葱・味噌 オレンジ	スティックビスケット 芋けんぴ (さつまいも・砂糖・揚げ油) 
2 (木)	ごはん 鮭の味噌照り焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 バナナ	米 鮭・生姜・味噌・みりん・酒・砂糖 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口・醤油・砂糖 人参・玉葱・豆腐・薄口・塩 バナナ	ブチクラッカー ツナマヨトースト (食パン・ツナ・マヨネーズ・ピザ用チーズ)
3 (金)	 お弁当の日 ※お弁当には、必ず火が通ったものを入れていただきますよう、お願い致します。 		ごまポッキー マカロニきな粉 (マカロニ・砂糖・きな粉・塩) 
4 (土)	カレーピラフ スープ バナナ	米・豚挽肉・ミックスベジタブル・カレー粉・塩・鶏がらスープの素 キャベツ・大根・人参・鶏がらスープの素 バナナ	ボン菓子 おにぎり
6 (月)	ごはん 焼き肉風炒め 和え物 味噌汁 梨	米 牛肉・キャベツ・人参・しめじ・玉葱・生姜・にんにく・みりん・酒・砂糖・醤油・油 小松菜・切干大根・砂糖・醤油 えのき・人参・葱・味噌 梨	ブチクラッカー メダルクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 無塩バター・生クリーム・ココア) 
7 (火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・酢 人参・大根・ツナ・醤油 玉葱・さつまいも・人参・味噌 オレンジ	ごまポッキー 小倉団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・ゆで小豆)
8 (水)	カレーライス サラダ バナナ	米・豚挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・コーン・カレールウ キャベツ・大根・醤油・マヨネーズ バナナ	スティックビスケット ホットケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油) 
9 (木)	ごはん 鶏肉の香味焼き たたききゅうり 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・葱・生姜・にんにく・醤油・酒・砂糖・ごま油 きゅうり・ごま・酢・醤油・砂糖・ごま油 玉葱・えのき・人参・味噌 オレンジ	ボン菓子 もちもちドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐 白玉粉・砂糖・揚げ油)
10 (金)	ラーメン サラダ ウインナー バナナ	生中華麺・豚肉・ごま油・玉葱・人参・キャベツ・もやし・白葱・塩 こしょう・酒・薄口・鶏がらスープの素 人参・大根・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 ウインナー バナナ	スティックビスケット わかめおにぎり (米・ふりかけわかめ) 
11 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 バナナ	米・豚肉・生姜・醤油・砂糖・油 人参・玉葱・さつまいも・葱・味噌 バナナ	ボン菓子 おにぎり
13 (月)	 スポーツの日 		
14 (火)	さつまいもご飯 中華風からあげ サラダ スープ オレンジ	米・さつまいも・酒・塩・黒ごま 鶏肉・にんにく・醤油・酒・みりん・ごま油・揚げ油・片栗粉 きゅうり・白菜・カットわかめ・薄口・酢・砂糖・ごま油 人参・コーン・にら・中華だしの素 オレンジ	ごまポッキー 蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・油)
15 (水)	ごはん 厚揚げと豚肉の トロトロ炒め 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・厚揚げ・白菜・人参・なめこ・酒・薄口・砂糖・中華だしの素 ごま油・片栗粉 もやし・人参・切干大根・ツナ・醤油 かぼちゃ・えのき・カットわかめ・味噌 バナナ	ブチクラッカー さつまいももち (さつまいも・バター・砂糖・片栗粉)
16 (木)	ごはん サーモンフライ サラダ スープ 柿	米 鮭・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・中濃ソース・揚げ油 小松菜・人参・コーン・酢・薄口・砂糖・油 人参・玉葱・豆腐・鶏がらスープの素 柿	ボン菓子 もちもちココアパン (白玉粉・ココア・砂糖・油・牛乳)

	献立名	材料名	おやつ
17 (金)	ビビンバ バンサンスー スープ バナナ	米・豚挽肉・もやし・ほうれん草・人参・にんにく・砂糖・醤油・味噌 鶏がらスープ・ごま油 きゅうり・春雨・ツナ・酢・薄口・砂糖・ごま油 豆腐・しめじ・コーン・中華だしの素 バナナ	ボン菓子 かぼちゃクッキー (米粉・砂糖・牛乳・無塩バター・抹茶 ごま・食紅)
18 (土)	炊き込みご飯 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・人参・油揚げ・椎茸・酒・砂糖・醤油・みりん・薄口 さつま芋・しめじ・人参・玉葱・味噌 バナナ	ボン菓子 おにぎり
20 (月)	ごはん 鶏肉の醤油マヨ焼き 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・マヨネーズ・醤油・酒 キャベツ・人参・納豆・醤油・かつお節 人参・玉葱・油揚げ・味噌 オレンジ	ごまポッキー かぼちゃパイ (かぼちゃ・パイシート・グラニュー糖 砂糖・バター)
21 (火)	ごはん レバーのかりんとう 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖・ごま きゅうり・大根・醤油 玉葱・えのき・豆腐・味噌 バナナ	スティックビスケット ビスケットサンド (ビスケット・ブルーベリージャム)
22 (水)	ごはん スタミナ炒め おかか和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・玉葱・もやし・キャベツ・人参・にんにく・生姜・醤油・酒・みりん・砂糖・油 白菜・人参・醤油・かつお節 大根・しめじ・油揚げ・味噌 バナナ	ボン菓子 ボーロ (小麦粉・無塩バター・砂糖・油)
23 (木)	ミートスパゲティー  サラダ スープ オレンジ	スパゲティー・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・鶏がらスープの素・トマトピューレ ケチャップ・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・油 キャベツ・きゅうり・マヨネーズ・醤油・すりごま 人参・えのき・コーン・鶏がらスープの素 オレンジ	ごまポッキー そぼろおにぎり (米・豚挽肉・醤油・砂糖・油)
24 (金)	ごはん 鶏肉のから揚げ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・生姜・酒・砂糖・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 小松菜・切干大根・酢・薄口・砂糖・油 じゃが芋・葱・玉葱・味噌 バナナ	ブチクラッカー プリン 
25 (土)	中華風ごはん 中華スープ バナナ	米・豚肉・人参・椎茸・白葱・砂糖・醤油・ごま油・塩・こしょう・中華だしの素 人参・キャベツ・えのき・もやし・中華だしの素 バナナ	ボン菓子 おにぎり
27 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・生姜・酒・醤油・みりん・砂糖 キャベツ・コーン・ちくわ・すりごま・醤油 油揚げ・玉葱・じゃが芋・味噌 オレンジ	スティックビスケット チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油 クリームチーズ)
28 (火)	きのこご飯 鯖の竜田揚げ 和え物 味噌汁 梨	米・鶏挽肉・しめじ・椎茸・みつば・酒・醤油・薄口・みりん 鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 小松菜・人参・砂糖・醤油 えのき・大根・人参・味噌 梨	ブチクラッカー フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・みかん缶・バナナ)
29 (水)	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き サラダ スープ バナナ	米 鶏肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 きゅうり・人参・ツナ・醤油 玉葱・コーン・キャベツ・鶏がらスープの素 バナナ	ごまポッキー スイートパンプキン (かぼちゃ・バター・砂糖・生クリーム)
30 (木)	ネギ塩豚丼 和え物 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・白葱・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・中華だしの素 レモン果汁・片栗粉・ごま油 ほうれん草・もやし・切干大根・醤油 豆腐・大根・葱・味噌 オレンジ	ボン菓子 バナナケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油・バナナ)
31 (金)	ケチャップライス フライドチキン サラダ パンプキンスープ バナナ	米・鶏肉・玉葱・ケチャップ・鶏がらスープの素 鶏肉・酒・レモン果汁・塩・醤油・生姜・にんにく・片栗粉・揚げ油 キャベツ・コーン・ツナ・醤油・マヨネーズ 玉葱・かぼちゃ・バター・牛乳・塩・コンソメ バナナ 	スティックビスケット ハロウィンクッキー (米粉・砂糖・バター・牛乳・粉糖・ココア 食紅)

- ★ マヨネーズ、生中華麺、パイシート、ビスケット類、食パンについては、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ホットケーキミックス、豆乳丸パン、ウインナーについては卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ みつき乳児保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、みつき保育園の3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ 土曜日の午後は、おにぎりまたはおやつパンを提供します。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承ください