



10月献立



美保関西保育所

	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	ごはん 魚の醤油マヨ焼き 和え物 味噌汁 りんご	米 かれい・醤油・マヨネーズ ほうれん草・人参・ツナ・醤油 玉葱・南瓜・大根・味噌 りんご	黒ごまビスケット 肉まん (ホットケーキミックス・肉団子・牛乳)
2 (木)	ごはん 卵焼き きんぴらごぼう 味噌汁 オレンジ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・砂糖・みりん・酒・薄口・塩 ごぼう・人参・白滝・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま 豆腐・キャベツ・なめこ・もやし・味噌 オレンジ	クラッカー 紅茶ボーグ (小麦粉・紅茶葉・砂糖・無塩バター・油)
3 (金)	 ふれあい運動会 		
4 (土)	炊き込みごはん 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・油揚げ・しめじ・人参・酒・みりん・醤油・薄口 じゃが芋・玉葱・大根・味噌 オレンジ	ルヴァン おやつパン
6 (月)	ごはん レバーの味噌煮 マヨ和え すまし汁 バナナ	米 鶏レバー・味噌・生姜・砂糖・みりん・酒 小松菜・きゅうり・マヨネーズ・醤油・かつお節 豆腐・人参・玉葱・ごぼう・薄口 バナナ	動物ビスケット さつまいものレモン煮 (さつま芋・レモン果汁・砂糖)
7 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま酢和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・生姜・玉葱・もやし・キャベツ・葱・酒・みりん・醤油・砂糖・油 ブロッコリー・人参・すりごま・酢・醤油・砂糖 大根・南瓜・しめじ・味噌 オレンジ	ルヴァン 抹茶ケーキ (ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・油・抹茶)
8 (水)	ごはん 魚の昆布あんかけ 和え物 味噌汁 バナナ	米 かれい・片栗粉・揚げ油・塩昆布・葱・酒・みりん・薄口 きゅうり・大根・コーン缶・醤油 油揚げ・えのき・玉葱・味噌 バナナ	黒ごまビスケット クラッカーサンド (クラッカー・マーマレード)
9 (木)	食パン 豆腐ハンバーグ ソテー スープ オレンジ	食パン 木綿豆腐・豚ひき肉・玉葱・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ キャベツ・ベーコン・エリンギ・醤油・塩・油 人参・しめじ・じゃが芋・コンソメ オレンジ	クラッカー おにぎり (米・梅干し・塩昆布・ごま)
10 (金)	ごはん 鶏の海苔塩パン粉焼き 和え物 味噌汁 梨	米 鶏肉・青のり・パン粉・塩 きゅうり・人参・ツナ・醤油 白菜・えのき・大根・味噌 梨	動物ビスケット ピーチパイ (パイシート・もも缶・グラニュー糖)
11 (土)	カレーピラフ スープ オレンジ	米・鶏肉・玉葱・人参・コンソメ・カレー粉・油 じゃが芋・大根・玉葱・コンソメ オレンジ	ルヴァン おやつパン
13 (月)	 スポーツの日 		
14 (火)	ごはん 牛肉の大和煮 和え物 味噌汁 オレンジ	米 牛肉・玉葱・人参・椎茸・生姜・砂糖・醤油・油 ひじき・きゅうり・キャベツ・かつお節・醤油 人参・大根・さつま芋・味噌 オレンジ	ルヴァン 小倉団子 (白玉粉・ゆで小豆缶・絹ごし豆腐)
15 (水)	醤油ラーメン 青のりポテト ナムル バナナ	中華麺・豚肉・人参・キャベツ・コーン缶・もやし・にら・鶏ガラ・醤油・ごま油 じゃが芋・青のり・塩 小松菜・切干大根・ごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 バナナ	黒ごまビスケット おにぎり (米・ツナ・マヨネーズ)
16 (木)	ごはん 魚のごま焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 オレンジ	米 鰯・酒・砂糖・みりん・醤油・黒ごま 切干大根・人参・油揚げ・砂糖・醤油・みりん 白菜・玉葱・えのき・味噌 オレンジ	クラッcker きなこケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・油・きな粉・卵)

	献立名	材料名	おやつ	
17 (金)	ごはん 鶏のカレーマヨ焼き 和え物 味噌汁	米 鶏肉・塩・こしょう・マヨネーズ・カレー粉 ブロッコリー・もやし・コーン・醤油 キャベツ・人参・南瓜・味噌	動物ビスケット おからチョコボール (おから・卵・バター・砂糖・ココア)	
18 (土)	中華丼 スープ オレンジ	米・豚肉・白菜・玉葱・人参・椎茸・中華だし・薄口・塩・こしょう・片栗粉・ごま油 大根・キャベツ・人参・鶏ガラ	ルヴァン おやつパン	
20 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり スープ	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・塩昆布・ごま	動物ビスケット マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)	
21 (火)	りんご	大根・えのき・キャベツ・鶏ガラ	バナナ	
	 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。	ルヴァン ホットケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・メープルシリップ)	
22 (水)	ごはん 鮭の西京焼き 酢の物 すまし汁	米 鮭・味噌・砂糖・みりん・酒 きゅうり・春雨・わかめ・コーン・ハム・薄口・酢・砂糖・ごま油 油揚げ・大根・人参・薄口	黒ごまビスケット 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)	
23 (木)	秋いっぱいごはん 塩唐揚げ 和え物 味噌汁	米・鶏挽肉・しめじ・舞茸・エリンギ・みつば・醤油・みりん・酒 鶏肉・生姜・にんにく・砂糖・醤油・塩麹・こしょう・片栗粉・揚げ油 小松菜・人参・すりごま・砂糖・醤油 さつま芋・玉葱・白菜・味噌	オレンジ	クラッカー ヨーグルト
24 (金)	食パン ローストチキン ソテー スープ	食パン 鶏肉・生姜・にんにく・酒・みりん・砂糖・醤油・塩・こしょう ビーフン・ツナ・キャベツ・人参・しめじ・コンソメ・油 じゃが芋・もやし・大根・コンソメ	りんご	動物ビスケット 五平餅 (米・味噌・砂糖・みりん・酒)
25 (土)	甘辛まぜごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・れんこん・ごぼう・人参・コーン・酒・みりん・醤油・油 さつま芋・しめじ・玉葱・味噌	オレンジ	ルヴァン おやつパン
27 (月)	納豆そぼろ丼 レモン和え 味噌汁	米・納豆・豚挽肉・玉葱・コーン・ニラ・キャベツ・酒・醤油・砂糖・塩・ごま油 きゅうり・大根・ツナ・レモン果汁・醤油 じゃが芋・人参・ごぼう・えのき・味噌	オレンジ	動物ビスケット ブルーベリーヨーグルトケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖・卵・ヨーグルト・ブルーベリージャム)
28 (火)	ごはん 鶏の梅マヨ焼き しらす和え 味噌汁	米 鶏肉・梅干し・マヨネーズ・醤油・かつお節 もやし・小松菜・しらす・醤油・もみのり 大根・玉葱・人参・味噌	バナナ	ルヴァン ホワイトスティック (さつまいも・油・スキムミルク・砂糖)
29 (水)	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの煮物 味噌汁	米 赤魚・生姜・醤油・酒・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・酒・みりん・砂糖・醤油 豆腐・しめじ・玉葱・小松菜・味噌	梨	黒ごまビスケット フレンチトースト (食パン・バター・牛乳・卵・砂糖)
30 (木)	ごはん おからナゲット さつま芋の甘煮 味噌汁	米 鶏挽肉・おから・玉葱・にんにく・生姜・塩・パセリ粉・片栗粉・揚げ油・ケチャップ さつまいも・醤油・砂糖 人参・えのき・白菜・味噌	バナナ	クラッカー チヂミ (小麦粉・片栗粉・豚肉・にら・コーン缶・塩・ピザチーズ・ごま油・醤油・酢・砂糖)
31 (金)	きのこハヤシライス 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・油 ブロッコリー・人参・すりごま・マヨネーズ・醤油	オレンジ	動物ビスケット 南瓜クッキー
				(小麦粉・砂糖・無塩バター・南瓜)

★未満児は朝おやつ・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★

★マヨネーズ・ホットケーキミックス・加工肉は全て卵・乳不使用のものを使用しています★

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