



# 10月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき中央保育園

|           | 献立名   | 材料名   | おやつ   |
|-----------|---|---|---|
| 1<br>(水)  | ごはん<br>麻婆春雨<br>中華きゅうり<br>中華スープ バナナ  | 米<br>豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・干し椎茸・春雨・葱・味噌・甜面醤・醤油・酒・砂糖・中華だしの素・片栗粉・おろし生姜・おろしにんにくきゅうり・酢・薄口・砂糖・ごま油・かつお節<br>卵・豆腐・もやし・舞茸・中華だしの素<br>バナナ      | シガーフライ<br>カルピス蒸しパン<br>(ホットケーキミックス・カルピス・牛乳・油)                              |
| 2<br>(木)  | ごはん<br>味噌肉野菜炒め<br>和え物<br>すまし汁<br>オレンジ   | 米<br>豚バラ肉・キャベツ・しめじ・玉葱・人参・味噌・酒・みりん・鶏がらスープの素・砂糖・ごま油<br>白菜・もやし・醤油<br>鶏肉・油・椎茸・玉葱・たけのこ・カットわかめ・塩・薄口<br>オレンジ                       | おせんべい<br>高野豆腐のもっちりココアパン<br>(高野豆腐・油・絹ごし豆腐・砂糖・塩・米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・ココアグラニュー糖) |
| 3<br>(金)  | ごはん<br>鮭とほうれん草のキッシュ風<br>春雨と野菜のソテー<br>根菜カレースープ<br>バナナ  | 米<br>卵・鮭・ほうれん草・玉葱・しめじ・じゃが芋・牛乳・ピザチーズ・塩・こしょう・バター<br>春雨・もやし・人参・コーン・ニラ・油・醤油・塩・おろしにんにく<br>鶏肉・油・れんこん・大根・人参・鶏がらスープの素・カレー粉・塩<br>バナナ | リツツ<br>マカロニごまきな粉<br>(マカロニ・きな粉・砂糖・塩・すりごま)                                  |
| 4<br>(土)  | 豚もやし丼<br>根菜汁<br>オレンジ  | 米・豚バラ肉・もやし・小松菜・玉葱・醤油・みりん・鶏がらスープの素<br>ごぼう・大根・里芋・葱・味噌<br>オレンジ   | ビスケット<br>おやつパン  |
| 6<br>(月)  | ごはん<br>ふわふわ揚げ団子<br>ゆかり和え<br>味噌汁 バナナ   | 米<br>豆腐・鶏挽肉・れんこん・葱・長芋・酒・醤油・砂糖・塩・片栗粉・揚げ油<br>ささみ・塩・酒・キャベツ・人参・ゆかり<br>厚揚げ・もやし・里芋・カットわかめ・味噌<br>バナナ                               | クラッカー<br>お月見団子<br>(白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・みりん・片栗粉)                               |
| 7<br>(火)  | ごはん<br>鶏肉のマーマレード煮<br>ごぼうサラダ<br>スープ りんご  | 米<br>鶏肉・酒・醤油・酢・砂糖・マーマレード・片栗粉・油<br>ごぼう・きゅうり・ハム・すりごま・マヨネーズ・醤油<br>玉葱・人参・えのき・キャベツ・鶏がらスープの素<br>りんご                               | おせんべい<br>葱じゃこおにぎり<br>(米・しらす干し・葱・ごま油・醤油・もみのり)                              |
| 8<br>(水)  | ごはん<br>鯖の梅煮<br>もみのり和え<br>すまし汁<br>オレンジ   | 米<br>鯖・生姜・酒・醤油・みりん・砂糖・梅干し<br>ほうれん草・切干大根・人参・コーン・もみのり・醤油<br>鶏肉・里芋・大根・えのき・みつば・薄口・塩・油<br>オレンジ                                   | ビスケット<br>チヂミ<br>(小麦粉・片栗粉・豚挽肉・人参・玉葱・ニラ・ごま油・お好みソース)                         |
| 9<br>(木)  | 夕焼けごはん<br>とんかつ<br>甘酢和え<br>味噌汁 柿   | 米・人参・しらす・塩・薄口・みりん<br>豚肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・とんかつソース<br>キャベツ・もやし・ちくわ・砂糖・酢・薄口<br>白菜・かぼちゃ・麩・葱・味噌<br>柿                           | クラッカー<br>きな粉スティックパイ<br>(パイシート・きな粉・グラニュー糖)                                 |
| 10<br>(金) | ごはん<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>切干大根の五目煮<br>味噌汁 バナナ  | 米<br>鶏肉・酒・塩・葱<br>切干大根・油揚げ・人参・椎茸・しらたき・酒・みりん・醤油・砂糖<br>玉葱・キャベツ・さつま芋・カットわかめ・味噌<br>バナナ   | シガーフライ<br>クリームサンド<br>(リツツ・豆乳・米粉・砂糖・塩)                                     |
| 11<br>(土) | 中華風炊き込みごはん<br>中華スープ<br>オレンジ   | 米・焼豚・たけのこ・人参・しめじ・塩・中華だしの素・醤油・ごま油・こしょう<br>チンゲンサイ・舞茸・もやし・豆腐・中華だしの素<br>オレンジ  | リツツ<br>おやつパン  |
| 13<br>(月) |  <b>スポーツの日</b>  |   |   |
| 14<br>(火) | ごはん<br>納豆つくね<br>かぶの梅和え<br>味噌汁 梨   | 米<br>鶏挽肉・納豆・玉葱・れんこん・酒・醤油・塩・みりん・片栗粉<br>かぶ・きゅうり・ちくわ・梅干し・醤油・砂糖・かつお節<br>油揚げ・里芋・白菜・ごぼう・白葱・味噌<br>梨                                | クラッcker<br>もちもちドーナツ<br>(白玉粉・ホットケーキミックス・砂糖・絹ごし豆腐・揚げ油)                      |
| 15<br>(水) | ごはん<br>鶏肉のカレー焼き<br>スティックサラダ<br>野菜コーンスープ<br>バナナ  | 米<br>鶏肉・酒・塩・おろしにんにく・おろし生姜・米粉・カレー粉<br>大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口・ごま油<br>クリームコーン・ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・パセリ・牛乳・鶏がらスープの素・油<br>バナナ                | リツツ<br>桃と紅茶のカップケーキ<br>(ホットケーキミックス・豆乳・油・砂糖・もも缶・紅茶)                         |

|           | 献立名  | 材料名  | おやつ   |
|-----------|--|--|---|
| 16<br>(木) | ごはん<br>厚揚げのとろとろ炒め<br>マヨ和え<br>鶏だんご汁 柿   | 米<br>厚揚げ・豚肉・白菜・人参・なめこ・鶏がらスープの素・砂糖・酒・薄口・ごま油・片栗粉<br>キャベツ・大根・ツナ・ちくわ・醤油・マヨネーズ<br>鶏挽肉・豆腐・葱・酒・塩・片栗粉・玉葱・椎茸・味噌 柿             | おせんべい<br>長芋のフライ<br>(長芋・片栗粉・塩・青のり・揚げ油)                         |
| 17<br>(金) | ごはん<br><u>白身魚のフリット</u><br>サラダ<br>スープ<br>りんご  | 米<br>カレイ・塩・こしょう・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・マヨネーズ・鶏がらスープの素・揚げ油<br>小松菜・人参・もやし・ハム・酢・砂糖・薄口・油<br>じゃが芋・しめじ・白菜・コーン・鶏がらスープの素・油<br>りんご | リツツ<br>レモンボーグ<br>(小麦粉・砂糖・無塩バター・油・レモン・レモン果汁)                   |
| 18<br>(土) | 洋風炊き込みごはん<br>マカロニスープ<br>バナナ  | 米・鶏肉・しめじ・エリンギ・コーン・鶏がらスープの素・塩<br>マカロニ・豚挽肉・人参・キャベツ・玉葱・油・鶏がらスープの素<br>バナナ  | クラッカー<br>おやつパン  |
| 20<br>(月) | ごはん<br>肉じゃが<br>和え物<br>味噌汁 オレンジ   | 米<br>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口・油<br>きゅうり・大根・醤油・砂糖・ツナ<br>しめじ・もやし・油揚げ・カットわかめ・味噌 オレンジ                           | リツツ<br>塩バターパン<br>(強力粉・牛乳・砂糖・塩・ドライイースト・バター・無塩バター)              |
| 21<br>(火) | ごはん<br>レバーの甘辛煮<br>なめだけ和え<br>味噌汁 梨  | 米<br>鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖<br>白菜・人参・もやし・なめだけ・醤油<br>れんこん・大根・玉葱・白葱・味噌 梨   | クラッカー<br>柿のケーキ<br>(柿・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・無塩バター・卵)                |
| 22<br>(水) | ごはん<br>ブリの照り焼き<br>煮浸し<br>味噌汁 りんご   | 米<br>ブリ・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油<br>小松菜・油揚げ・人参・酒・みりん・醤油<br>じゃが芋・白菜・えのき・味噌 りんご   | シガーフライ<br>ホットビスケット<br>(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)        |
| 23<br>(木) | ごはん<br>豆腐の旨煮<br>和え物<br>味噌汁 バナナ   | 米<br>豆腐・豚肉・白菜・人参・椎茸・白葱・油・醤油・酒・塩・鶏がらスープの素・片栗粉<br>たけのこ・きゅうり・ちくわ・かつお節・ツナ・醤油<br>しめじ・かぼちゃ・油揚げ・みつば・味噌 バナナ                  | ビスケット<br>さつま芋のサモサ<br>(餃子の皮・さつま芋・玉葱・豚挽肉・カレー粉・塩・揚げ油)            |
| 24<br>(金) | <u>ちゃんぽん風ラーメン</u><br>和え物<br>さつま芋スティック<br>オレンジ  | 中華麺・豚肉・油・キャベツ・玉葱・人参・もやし・コーン・ニラ・中華だしの素・塩・こしょう・豆乳・薄口<br>大根・きゅうり・砂糖・醤油<br>さつま芋・油<br>オレンジ                                | おせんべい<br>おにぎり<br>(米・葱・豚挽肉・ごま油・鶏がらスープの素)                       |
| 25<br>(土) |  <b>なかよし運動会</b>  |  |   |
| 27<br>(月) | カレーライス<br>サラダ<br>ゆでたまご オレンジ  | 米・豚肉・油・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・カレールウ<br>大根・きゅうり・ツナ・すりごま・酢・砂糖・薄口・油<br>卵・塩 オレンジ   | リツツ<br>バナナホットケーキ<br>(ホットケーキミックス・バナナ・砂糖・豆乳・油)                  |
| 28<br>(火) | こぎつねごはん<br>コロコロかき揚げ<br>塩っぺ和え<br>味噌汁 梨  | 米・鶏挽肉・油揚げ・人参・砂糖・醤油・薄口・酒・もみのり・油<br>鶏肉・玉葱・人参・コーン・しめじ・小麦粉・薄口・塩・酒・揚げ油<br>小松菜・もやし・切干大根・塩っぺ<br>椎茸・大根・キャベツ・葱・味噌 梨           | クラッcker<br>きょうりゅうのたまご<br>(白玉粉・ベーキングパウダー・黒糖・油・水)               |
| 29<br>(水) |  <b>お弁当の日</b>    |  |   |
|           | ※必ず火が通ったものを入れて頂きますよう、お願い致します。  |  |   |
| 30<br>(木) | ごはん<br>カレイの甘酢あんかけ<br>卵の花<br>味噌汁 バナナ  | 米<br>カレイ・片栗粉・揚げ油・酢・砂糖・醤油・片栗粉<br>おから・干し椎茸・葱・油揚げ・みりん・醤油・砂糖・油<br>なめこ・玉葱・人参・みつば・味噌 バナナ                                   | クラッcker<br>かぼちゃかん<br>(かぼちゃ・寒天・砂糖・豆乳・グラニュー糖)                   |
| 31<br>(金) | ほうれん草丸パン<br>パンプキンシチュー<br>ソテー<br>ワインナー オレンジ   | ほうれん草丸パン<br>鶏肉・油・かぼちゃ・玉葱・しめじ・ブロッコリー・人参・牛乳・シチュー<br>豚肉・油・キャベツ・玉葱・鶏がらスープの素・醤油<br>ワインナー オレンジ                             | シガーフライ<br>おばけスイートポテト<br>(リツツ・さつま芋・砂糖・バター・豆乳・生クリーム・小麦粉・ココア・粉糖) |

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみて下さいね。

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