



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 (水)	ごはん 麻婆春雨 中華きゅうり 中華スープ バナナ	米 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 卵・豆腐・もやし・舞茸・中華だしの素 バナナ	シガーフライ カルピス蒸しパン (ホットケーキミックス・カルピス・牛乳・油)
2 (木)	ごはん 味噌肉野菜炒め 和え物 すまし汁 オレンジ	米 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 白菜・もやし・醤油 鶏肉・油・椎茸・玉葱・たけのこ・カットわかめ・塩・薄口 オレンジ	おせんべい 高野豆腐のもっちりココアパン (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 (金)	ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ風 春雨と野菜のソテー 根菜カレースープ バナナ	米 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 春雨・もやし・人参・コーン・ニラ・油・醤油・塩・おろしにんにく 鶏肉・油・れんこん・大根・人参・鶏がらスープの素・カレー粉・塩 バナナ	リッツ マカロニごまきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩・すりごま)
4 (土)	豚もやし丼 根菜汁 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 ごぼう・大根・里芋・葱・味噌 オレンジ	ビスケット おやつパン
6 (月)	ごはん ふわふわ揚げ団子 ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 豆腐・鶏挽肉・れんこん・葱・長芋・酒・醤油・砂糖・塩・片栗粉・揚げ油 ささみ・塩・酒・キャベツ・人参・ゆかり 厚揚げ・もやし・里芋・カットわかめ・味噌 バナナ	クラッカー <u>お月見団子</u> (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・みりん・片栗粉)
7 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ スープ りんご	米 鶏肉・酒・醤油・酢・砂糖・マーマレード・片栗粉・油 ごぼう・きゅうり・ハム・すりごま・マヨネーズ・醤油 玉葱・人参・えのき・キャベツ・鶏がらスープの素 りんご	おせんべい 葱じゃこおにぎり (米・しらす干し・葱・ごま油・醤油・もみのり)
8 (水)	ごはん 鯖の梅煮 もみのり和え すまし汁 オレンジ	米 鯖・生姜・酒・醤油・みりん・砂糖・梅干し ほうれん草・切干大根・人参・コーン・もみのり・醤油 鶏肉・里芋・大根・えのき・みつば・薄口・塩・油 オレンジ	ビスケット チヂミ (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 (木)	夕焼けごはん とんかつ 甘酢和え 味噌汁 柿	米・人参・しらす・塩・薄口・みりん 豚肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・とんかつソース キャベツ・もやし・ちくわ・砂糖・酢・薄口 白菜・かぼちゃ・麩・葱・味噌 柿	クラッカー きな粉スティックパイ (パイシート・きな粉・グラニュー糖)
10 (金)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根の五目煮 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・酒・塩・葱 切干大根・油揚げ・人参・椎茸・しらたき・酒・みりん・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・さつま芋・カットわかめ・味噌 バナナ	シガーフライ クリームサンド (リッツ・豆乳・米粉・砂糖・塩)
11 (土)	中華風炊き込みごはん 中華スープ 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 チンゲンサイ・舞茸・もやし・豆腐・中華だしの素 オレンジ	リッツ おやつパン
13 (月)	<div><div>スポーツの日</div></div>		
14 (火)	ごはん <u>納豆つくね</u> かぶの梅和え 味噌汁 梨	米 鶏挽肉・納豆・玉葱・れんこん・酒・醤油・塩・みりん・片栗粉 かぶ・きゅうり・ちくわ・梅干し・醤油・砂糖・かつお節 油揚げ・里芋・白菜・ごぼう・白葱・味噌 梨	クラッカー もちもちドーナツ (白玉粉・ホットケーキミックス・砂糖・絹ごし豆腐・揚げ油)
15 (水)	ごはん 鶏肉のカレー焼き スティックサラダ 野菜コーンスープ バナナ	米 鶏肉・酒・塩・おろしにんにく・おろし生姜・米粉・カレー粉 大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口・ごま油 クリームコーン・ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・バゼリ・牛乳・鶏がらスープの素・油 バナナ	リッツ 桃と紅茶のカップケーキ (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 (木)	ごはん 厚揚げのとろとろ炒め マヨ和え 鶏だんご汁 柿	米 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 キャベツ・大根・ツナ・ちくわ・醤油・マヨネーズ 鶏挽肉・豆腐・葱・酒・塩・片栗粉・玉葱・椎茸・味噌 柿	おせんべい 長芋のフライ (長芋・片栗粉・塩・青のり・揚げ油)
17 (金)	ごはん <u>白身魚のフリット</u> サラダ スープ りんご	米 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 小松菜・人参・もやし・ハム・酢・砂糖・薄口・油 じゃが芋・しめじ・白菜・コーン・鶏がらスープの素・油 りんご	リッツ レモンボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・レモン・ レモン果汁)
18 (土)	洋風炊き込みごはん マカロニスープ 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 マカロニ・豚挽肉・人参・キャベツ・玉葱・油・鶏がらスープの素 バナナ	クラッカー おやつパン
20 (月)	ごはん 肉じゃが 和え物 味噌汁 オレンジ	米 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 きゅうり・大根・醤油・砂糖・ツナ しめじ・もやし・油揚げ・カットわかめ・味噌 オレンジ	リッツ 塩バターパン (強力粉・牛乳・砂糖・塩・ドライイースト・ バター・無塩バター)
21 (火)	ごはん レバーの甘辛煮 なめたけ和え 味噌汁 梨	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖 白菜・人参・もやし・なめたけ・醤油 れんこん・大根・玉葱・白葱・味噌 梨	クラッカー 柿のケーキ  (柿・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ 無塩バター・卵)
22 (水)	ごはん ブリの照り焼き 煮浸し 味噌汁 りんご	米 ブリ・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油 小松菜・油揚げ・人参・酒・みりん・醤油 じゃが芋・白菜・えのき・味噌 りんご	シガーフライ ホットビスケット (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 (木)	ごはん 豆腐の旨煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 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 たけのこ・きゅうり・ちくわ・かつお節・ツナ・醤油 しめじ・かぼちゃ・油揚げ・みつば・味噌 バナナ	ビスケット さつま芋のサモサ   (餃子の皮・さつま芋・玉葱・豚挽肉・ カレー粉・塩・揚げ油)
24 (金)	<u>ちゃんぽん風ラーメン</u> 和え物 さつま芋スティック 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 大根・きゅうり・砂糖・醤油 さつま芋・油 オレンジ	おせんべい おにぎり (米・葱・豚挽肉・ごま油・ 鶏がらスープの素)
25 (土)	 <div>なかよし運動会</div> 		
27 (月)	カレーライス サラダ 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 大根・きゅうり・ツナ・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 卵・塩 オレンジ	リッツ バナナホットケーキ (ホットケーキミックス・バナナ・砂糖・ 豆乳・油)
28 (火)	こぎつねごはん コロコロかき揚げ 塩っぺ和え 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 鶏肉・玉葱・人参・コーン・しめじ・小麦粉・薄口・塩・酒・揚げ油 小松菜・もやし・切干大根・塩っぺ 椎茸・大根・キャベツ・葱・味噌 梨	クラッカー きょうりゅうのたまご  (白玉粉・ベーキングパウダー・黒糖・油・ 水)
29 (水)	 <div>お弁当の日</div>  ※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 (木)	ごはん カレイの甘酢あんかけ 卵の花 味噌汁 バナナ	米 カレイ・片栗粉・揚げ油・酢・砂糖・醤油・片栗粉 おから・干し椎茸・葱・油揚げ・みりん・醤油・砂糖・油 なめこ・玉葱・人参・みつば・味噌 バナナ	クラッカー かぼちゃかん (かぼちゃ・寒天・砂糖・豆乳・グラニュー糖)
31 (金)	ほうれん草丸パン パンプキンシチュー ソテー ウインナー オレンジ	ほうれん草丸パン 鶏肉・油・かぼちゃ・玉葱・しめじ・ブロッコリー・人参・牛乳・シチュールウ 豚肉・油・キャベツ・玉葱・鶏がらスープの素・醤油 ウインナー オレンジ	シガーフライ おばけスイートポテト  (リッツ・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、参考にしてみてくださいね。

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、あらかじめご了承ください