



10月献立表（昼食・おやつ）



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき浜乃木保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (木)	ごはん 鶏の照り焼き 浅漬け 味噌汁 バナナ	米 鶏もも・砂糖・みりん・酒・醤油・片栗粉 きゅうり・人参・塩 かぼちゃ・玉葱・なめこ・油揚げ・ねぎ・味噌 バナナ	ビスケット スティックパイ (パイシート・グラニュー糖)
2 (金)	ごはん スタミナ炒め 中華きゅうり ねぎごまスープ オレンジ	米 牛もも・キャベツ・玉葱・もやし・人参・にんにく・生姜・砂糖・酒・醤油・塩・油 きゅうり・酢・醤油・砂糖・ごま油・かつお節 豚挽肉・キャベツ・ねぎ・生姜・ごま・鶏がら・酒・醤油 オレンジ	シガーフライ コーンフレーククッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 コーンフレーク・バター)
3 (土)	野菜あんかけ丼 味噌汁 バナナ	米・豚もも・チンゲン菜・玉葱・もやし・しめじ・人参・砂糖・みりん・醤油・酒・油・片栗粉 油揚げ・人参・大根・ねぎ・味噌 バナナ	ビスケット おやつパン
5 (月)	ごはん 肉豆腐 ゆかりツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・牛もも・玉葱・人参・しらたき・白ねぎ・砂糖・みりん・酒・醤油・油 キャベツ・人参・切干大根・ゆかり・ツナ 里芋・えのき・玉葱・わかめ・味噌 オレンジ	リッツ クラッカーサンド (クラッカー・いちごジャム)
6 (火)	ごはん ハンバーグ 花野菜ソテー コーンスープ なし	米 豚挽肉・玉葱・卵・パン粉・牛乳・塩・ケチャップ・砂糖・中濃ソース ブロッコリー・塩・油 コーン・クリームコーン・玉葱・パセリ・コンソメ・牛乳・油 なし	クラッカー バナナケーキ (ホットケーキミックス・ヨーグルト 牛乳・砂糖・バナナ)
7 (水)	ごはん カレーの香り味噌焼き 納豆和え すまし汁 オレンジ	米 カレー・味噌・酒・砂糖・みりん・ごま油・ごま 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・醤油・のり おふ・玉葱・大根・わかめ・薄口・塩 オレンジ	ビスケット そぼろおにぎり (米・鶏挽肉・砂糖・醤油・みりん・酒)
8 (木)	お弁当の日  必ず火を通したものをに入れていただきますようお願いいたします		シガーフライ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
9 (金)	ごはん 鶏とさつま芋の中華炒め ナムル ワントンスープ オレンジ	米 鶏もも・酒・醤油・片栗粉・さつま芋・油・生姜・鶏がら・砂糖 もやし・人参・醤油・塩・ごま・ごま油 ぎょうざの皮・玉葱・人参・にら・鶏がら オレンジ	リッツ りんごゼリー
10 (土)	なかよし運動会 		
12 (月)	 スポーツの日（祝日休園） 		
13 (火)	カレーライス コールスロー バナナ	米・豚もも・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・カレールウ キャベツ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 バナナ	シガーフライ きな粉団子 (団子の粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩) りす組：クラッカーサンド
14 (水)	ごはん 揚げだし豆腐 甘酢和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・片栗粉・油・豚挽肉・ねぎ・生姜・砂糖・みりん・酒・醤油 もやし・人参・きゅうり・ちくわ・酢・砂糖・塩・すりごま なす・玉葱・人参・油揚げ・味噌 オレンジ	リッツ フルーツサンド (食パン・ホイップクリーム・バナナ もも缶・みかん缶)
15 (木)	ごはん さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 豚汁 なし	米 さば・塩・酒 切干大根・人参・油揚げ・砂糖・みりん・酒・醤油・油 豚もも・生姜・里芋・玉葱・ごぼう・人参・白ねぎ・味噌・ごま油 なし	クラッカー モダン焼き (小麦粉・キャベツ・豚ばら・長芋 焼きそば麺・お好みソース)
16 (金)	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 味噌汁 オレンジ	米 豚もも・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・砂糖・みりん・酒・醤油・油 きゅうり・しらす干し・酢・砂糖・薄口・ごま もやし・白菜・えのき・わかめ・味噌 オレンジ	ビスケット ラスク (食パン・バター・グラニュー糖)

	献立名	材料名	おやつ
1 7 (土)	塩豚うどん ごぼうサラダ オレンジ	うどん・豚ばら・玉葱・人参・もやし・キャベツ・白ねぎ・酒・みりん・鶏がら・塩・ごま油 ごぼう・きゅうり・人参・マヨネーズ・醤油・すりごま バナナ	シガーフライ おにぎり (米・しそふりかけ)
1 9 (月)	ごはん 焼肉チキン 大根サラダ 味噌汁 バナナ	米 鶏もも・にんにく・味噌・すりごま・みりん・砂糖・醤油・ごま油 大根・きゅうり・人参・ハム・酢・砂糖・薄口・油 おふ・玉葱・しめじ・人参・白ねぎ・味噌 バナナ	リッツ 豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・油 グラニュー糖)
2 0 (火)	ごはん さけの香草焼き ジャーマンポテト 野菜スープ オレンジ	米 さけ・塩・酒・カレー粉・パン粉・パセリ じゃが芋・ベーコン・玉葱・コンソメ・油 玉葱・キャベツ・人参・もやし・鶏がら オレンジ	クラッカー ふかし芋 (さつま芋)
2 1 (水)	ごはん レバーのごまかりんとう 春雨の酢の物 のっぺい汁 バナナ	米 鶏レバー・片栗粉・油・砂糖・醤油・酒・みりん・ごま 春雨・キャベツ・人参・ちくわ・酢・砂糖・薄口・ごま油 里芋・玉葱・人参・ごぼう・油揚げ・ねぎ・薄口・みりん・塩・片栗粉 バナナ	ビスケット 抹茶ボーロ (小麦粉・抹茶・砂糖・油・バター)
2 2 (木)	ごはん 鶏団子のおろし煮 ひじきサラダ 味噌汁 なし	米 鶏挽肉・玉葱・片栗粉・塩・生姜・大根・ねぎ・醤油・みりん・砂糖 ひじき・ブロッコリー・人参・醤油 豆腐・玉葱・白菜・味噌 なし	シガーフライ ヨーグルトブレッド (ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂 糖)
2 3 (金)	★誕生会日メニュー さけごはん 鶏のりんごソースがけ れんこんサラダ 味噌汁 バナナ	米・さけ・塩・ごま 鶏もも・生姜・酒・片栗粉・油・りんご・玉葱・砂糖・酢・醤油 れんこん・人参・ブロッコリー・かつお節・酢・砂糖・薄口・油 玉葱・油揚げ・人参・ねぎ・味噌 バナナ	リッツ メロンパン風トースト (食パン・小麦粉・砂糖・バター)
2 4 (土)	甘辛まぜごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚挽肉・れんこん・ごぼう・コーン・酒・みりん・醤油・油 かぼちゃ・玉葱・人参・油揚げ・ねぎ・味噌 オレンジ	クラッカー おやつパン
2 6 (月)	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーサラダ スープ バナナ	米 豚もも・じゃが芋・玉葱・人参・トマト缶・ケチャップ・砂糖・塩・コンソメ・油 ブロッコリー・コーン・酢・砂糖・薄口 玉葱・人参・大根・ねぎ・コンソメ バナナ	ビスケット クッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩パタ ー・砂糖・生クリーム)
2 7 (火)	ごはん 麻婆春雨 チョレギサラダ スープ オレンジ	米 豚挽肉・酒・干しいたけ・春雨・白ねぎ・にんにく・生姜・鶏がら・砂糖・醤油・片栗粉 ごま油 キャベツ・ちくわ・きゅうり・のり・醤油・ごま・ごま油 豆腐・玉葱・えのき・わかめ・鶏がら オレンジ	シガーフライ 小豆蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・油 ゆで小豆)
2 8 (水)	ごはん 鶏の塩から揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁 なし	米 鶏もも・酒・塩・鶏がら・片栗粉・油 ほうれん草・人参・もやし・すりごま・砂糖・醤油 さつま芋・玉葱・油揚げ・人参・ねぎ・味噌 なし	リッツ じゃがまるくん (じゃが芋・バター・片栗粉・ハム ピザチーズ)
2 9 (木)	ごはん さばの煮つけ れんこんきんぴら 味噌汁 オレンジ	米 さば・生姜・酒・みりん・醤油・砂糖 れんこん・人参・ピーマン・豚挽肉・砂糖・みりん・醤油・ごま・ごま油 なめこ・玉葱・小松菜・人参・味噌 オレンジ	クラッカー わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ・ごま)
3 0 (金)	ハロウィンおたのしみメニュー		
3 1 (土)	ミートスパゲティー チーズ ポトフ オレンジ	スパゲティー・豚挽肉・にんにく・玉葱・人参・セロリ・塩・油・トマト缶・ケチャップ コンソメ・砂糖 スティックチーズ 鶏もも・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー・コンソメ オレンジ	シガーフライ ココアケーキ (ホットケーキミックス・ココア・砂糖 バター・牛乳)

★3歳未満児は午前おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます
★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



10月献立表(夕食)



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき浜乃木保育園

	献立名	材料名
1 (木)	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう すまし汁 オレンジ	米 さば・生姜・酒・みりん・砂糖・味噌・醤油・片栗粉 ごぼう・人参・砂糖・醤油・ごま・ごま油 はんぺん・白菜・えのき・わかめ・薄口・塩 オレンジ
2 (金)	ごはん 松風焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ	米 鶏挽肉・豆腐・玉葱・ねぎ・酒・パン粉・味噌・砂糖・ごま かぼちゃ・砂糖・醤油 麩・しめじ・玉葱・ねぎ・味噌 バナナ
3 (土)	ピラフ 肉団子スープ オレンジ	米・鶏もも・ミックスベジタブル・油・コンソメ・塩 肉団子・春雨・キャベツ・もやし・鶏がら オレンジ
5 (月)	ハヤシライス おかかマヨ和え バナナ	米・豚もも・玉葱・人参・じゃが芋・ハヤシルウ・油 れんこん・きゅうり・かつお節・マヨネーズ・醤油 バナナ
6 (火)	ごはん 豚肉のごまポン酢炒め 里芋の煮物 味噌汁 オレンジ	米 豚もも・キャベツ・厚揚げ・生姜・すりごま・ポン酢・醤油・砂糖・塩・ごま油 里芋・みりん・醤油・片栗粉 豆腐・玉葱・人参・ねぎ・味噌 オレンジ
7 (水)	塩焼きそば きゅうりの昆布和え バナナ	焼きそば麺・豚ばら・玉葱・人参・キャベツ・もやし・塩・薄口・鶏がら・ごま油 きゅうり・塩昆布・ごま バナナ
8 (木)	ごはん 豚の生姜焼き ごま酢和え 味噌汁 オレンジ	米 豚もも・玉葱・人参・生姜・酒・みりん・醤油・砂糖・油 白菜・もやし・すりごま・酢・砂糖・薄口 なす・えのき・わかめ・味噌 オレンジ
9 (金)	ごはん さけのバター醤油焼き ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米 さけ・小麦粉・醤油・みりん・バター ひじき・人参・ごぼう・ちくわ・砂糖・醤油・油 玉葱・もやし・キャベツ・人参・味噌 バナナ
10 (土)	ジャージャー麺 チーズ オレンジ	中華麺・人参・しめじ・玉葱・にんにく・生姜・味噌・砂糖・醤油・鶏がらスープの素 スティックチーズ オレンジ
12 (月)	 スポーツの日(祝日休園) 	
13 (火)	ごはん 照り焼きハンバーグ ソテー なめこスープ オレンジ	米 豚挽肉・玉葱・じゃが芋・パン粉・牛乳・塩・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉 キャベツ・人参・コンソメ・塩・油 なめこ・玉葱・人参・にら・鶏がら オレンジ
14 (水)	ごはん チキンチャップ ポテトサラダ スープ バナナ	米 鶏もも・小麦粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・みりん じゃが芋・きゅうり・人参・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 白菜・玉葱・人参・コーン・コンソメ バナナ
15 (木)	ごはん ささみカツ 焼きポテト スープ オレンジ	米 ささみ・塩・酒・小麦粉・パン粉・油・中濃ソース じゃが芋・塩・油 白菜・しめじ・玉葱・人参・パセリ・コンソメ オレンジ
16 (金)	ごはん さわらのにんにく醤油焼き おかか和え 味噌汁 バナナ	米 さわら・にんにく・酒・みりん・醤油 キャベツ・人参・かつお節・醤油 豆腐・玉葱・人参・白ねぎ・味噌 バナナ

	献立名	材料名
1 7 (土)	炊き込みごはん 味噌汁 バナナ	米・鶏もも・ごぼう・人参・干しいたけ・醤油・みりん・酒・塩・油 かぼちゃ・玉葱・ねぎ・味噌 オレンジ
1 9 (月)	ごはん 大根の旨煮 ごま和え 味噌汁 オレンジ	米 厚揚げ・豚もも・大根・人参・酒・砂糖・醤油・薄口・油・片栗粉 ほうれん草・人参・すりごま・砂糖・醤油 おふ・玉葱・えのき・わかめ・味噌 オレンジ
2 0 (火)	ごはん 豆腐ナゲット ソテー スープ バナナ	米 鶏挽肉・豆腐・玉葱・塩・片栗粉・油・ケチャップ じゃが芋・ウインナー・塩・油 キャベツ・玉葱・人参・わかめ・コンソメ バナナ
2 1 (水)	しょうゆラーメン 切干大根のパリパリ炒め オレンジ	ちゃんぽん麺・豚ばら・人参・キャベツ・もやし・チンゲン菜・鶏がら・醤油・塩・ごま油 切干大根・ベーコン・にら・薄口・酒・油 オレンジ
2 2 (木)	ごはん カレイの醤油マヨ焼き 煮びたし 味噌汁 バナナ	米 カレイ・酒・醤油・マヨネーズ 小松菜・人参・油揚げ・砂糖・みりん・醤油 さつま芋・玉葱・しめじ・ねぎ バナナ
2 3 (金)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの甘酢和え オレンジ	米 豚もも・白菜・玉葱・人参・白ねぎ・しらたき・厚揚げ・砂糖・酒・醤油 きゅうり・酢・砂糖・塩 オレンジ
2 4 (土)	中華丼 スープ バナナ	米・豚もも・玉葱・人参・コーン・白菜・生姜・酒・鶏がら・醤油・塩・砂糖・片栗粉・ごま油 豆腐・玉葱・人参・ねぎ・コンソメ バナナ
2 6 (月)	ごはん ユーリンチー ナムル スープ オレンジ	米 鶏もも・酒・片栗粉・油・生姜・にんにく・白ねぎ・砂糖・酢・醤油・ごま油 ほうれん草・人参・醤油・塩・ごま油 玉葱・もやし・大根・にら・鶏がら オレンジ
2 7 (火)	ごはん 鮭の塩麹焼き ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 鮭・塩麹・酒・醤油 大根・きゅうり・もやし・ゆかり 白菜・玉葱・油揚げ・味噌 バナナ
2 8 (水)	焼きうどん ゆでブロッコリー オレンジ	うどん・豚もも・玉葱・人参・キャベツ・もやし・酒・みりん・塩・薄口・醤油・油 ブロッコリー・塩・マヨネーズ オレンジ
2 9 (木)	ごはん 鶏のごま味噌焼き 昆布和え すまし汁 バナナ	米 鶏もも・すりごま・味噌・砂糖・みりん・酒・醤油 キャベツ・きゅうり・塩昆布 はんぺん・玉葱・人参・白ねぎ・薄口・塩 バナナ
3 0 (金)	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の酢の物 味噌汁 オレンジ	米 ぶり・生姜・酒・醤油・みりん 切干大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口 豆腐・玉葱・人参・味噌 オレンジ
3 1 (土)	親子丼 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・卵・玉葱・人参・椎茸・葱・みりん・砂糖・醤油・薄口 白菜・もやし・わかめ・味噌 バナナ