



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 (木)	ごはん 麻婆春雨 中華きゅうり 中華スープ オレンジ	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 鶏肉・油・豆腐・もやし・舞茸・中華だしの素 オレンジ	シガーフライ 練乳蒸しパン (小麦粉・練乳・牛乳・油・バナナ・ベーキングパウダー)
2 (金)	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・片栗粉・油・醤油・酢・砂糖・マーマレード 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 紅茶ボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・紅茶)
3 (土)	こぎつねごはん 味噌汁 オレンジ	米・油揚げ・鶏肉・グリーンピース・薄口・醤油・酒・砂糖・薄口・油 じゃが芋・大根・人参・葱・味噌 オレンジ	ビスケット おやつパン
5 (月)	ごはん キッシュ風オムレツ 野菜のソテー 根菜カレースープ 柿	米 卵・ベーコン・ほうれん草・玉葱・しめじ・かぼちゃ・牛乳・ピザチーズ・塩・こしょう 青梗菜・もやし・人参・コーン・油・塩・醤油・おろしにんにく 鶏肉・油・大根・人参・れんこん・鶏がらスープの素・カレー粉・塩 柿	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)
6 (火)	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・えのき・里芋・カットわかめ・味噌 バナナ	クラッカー 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)
7 (水)	ごはん 鯖の梅煮 もみのり和え 味噌汁 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・もみのり・醤油 さつま揚げ・豆腐・大根・みつば・味噌 オレンジ	おせんべい ホットケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・油・レーズン・バナナ)
8 (木)	さつまいもごはん だしからあげ 甘酢和え 味噌汁 柿	米・さつま芋・酒・塩・黒いりごま 鶏肉・白だし・おろし生姜・おろしにんにく・片栗粉・揚げ油 キャベツ・人参・ちくわ・砂糖・酢・薄口 白菜・舞茸・ごぼう・葱・味噌 柿	ビスケット じゃが芋チヂミ (じゃが芋・豚挽肉・ごま油・人参・玉葱・ニラ・塩・片栗粉・お好みソース)
9 (金)	ごはん 味噌肉野菜炒め 和え物 すまし汁 りんご	米 豚肉・ごま油・キャベツ・しめじ・玉葱・人参・味噌・酒・みりん・砂糖・鶏がらスープの素 白菜・もやし・ひじき・ツナ・砂糖・醤油 里芋・玉葱・たけのこ・みつば・塩・薄口 りんご	クラッカー ホロホロボール (小麦粉・無塩バター・バター・粉糖・コーンスターチ)
10 (土)	中華風炊き込みごはん 中華スープ バナナ	米・豚挽肉・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 春雨・青梗菜・えのき・もやし・中華だしの素 バナナ	リッツ おやつパン
12 (月)	 スポーツの日 		
13 (火)	ごはん 納豆つくね かぶの梅和え 豚汁 りんご	米 鶏挽肉・納豆・干し椎茸・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 豚肉・油・さつま芋・白菜・人参・白葱・味噌 りんご	クラッカー かぼちゃドーナツ (かぼちゃ・絹ごし豆腐・白玉団子の粉・小麦粉・砂糖・バター・揚げ油)
14 (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 人参・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・パセリ・牛乳・鶏がらスープの素・油 バナナ	リッツ ココアカップケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・油・砂糖・ココア)
15 (木)	ごはん 厚揚げのとろとろ炒め マヨ和え 鶏だんご汁 オレンジ	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 大根・キャベツ・ツナ・醤油・マヨネーズ 鶏挽肉・豆腐・葱・酒・塩・片栗粉・玉葱・舞茸・味噌 オレンジ	おせんべい クリームサンド (リッツ・豆乳・米粉・砂糖・塩)

	献立名	材料名	おやつ
16 (金)	ごはん 魚のフリット サラダ スープ バナナ	米 タラ・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 ハム・小松菜・もやし・人参・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 バナナ	リッツ ゼリー
17 (土)	 なかよし運動会 		
19 (月)	ごはん 肉じゃが 和え物 味噌汁 りんご	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・ツナ・ひじき・醤油・砂糖・すりごま 豆腐・卵・玉葱・カットわかめ・味噌 りんご	クラッカー 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・生クリーム)
20 (火)	ごはん 豆腐の旨煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 豆腐・豚バラ肉・油・白菜・人参・椎茸・白葱・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・醤油・かつお節 かぼちゃ・しめじ・玉葱・みつば・味噌 バナナ	ビスケット 長芋のフライ (長芋・片栗粉・揚げ油・塩・青のり)
21 (水)	ごはん 鯖の照り焼き 煮浸し 味噌汁 柿	米 鯖・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 鶏肉・油・さつま芋・えのき・葱・味噌 柿	シガーフライ あんこあらクッキー (小麦粉・こしあん・無塩バター・油)
22 (木)	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) 
23 (金)	ちゃんぽん風ラーメン 和え物 焼きおさつ オレンジ	中華麺・豚肉・油・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ニラ・コーン・ 中華だしの素・塩・こしょう・牛乳・薄口 ブロッコリー・人参・砂糖・醤油 さつま芋・油 オレンジ	おせんべい おにぎり (米・豚挽肉・ごま油・葱・ 鶏がらスープの素)
24 (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・油・玉葱・人参・キャベツ・油・鶏がらスープの素 バナナ	クラッカー おやつパン
26 (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 キャベツ・切干大根・ツナ・すりごま・酢・砂糖・薄口 卵・塩 オレンジ	リッツ 梨パイ (パイシート・梨・グラニュー糖)
27 (火)	 お弁当の日 ※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。 		
28 (水)	かやくごはん タラの甘酢あんかけ 塩っぺ和え 味噌汁 梨	米・鶏肉・ごぼう・人参・椎茸・しらたき・醤油・酒・塩 タラ・片栗粉・揚げ油・酢・砂糖・醤油・片栗粉 小松菜・もやし・塩っぺ 豆腐・なめこ・玉葱・人参・葱・味噌 梨	クラッカー きょうりゅうのたまご (白玉団子の粉・ベーキングパウダー・黒糖・油・水) 
29 (木)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 卵の花 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・酒・塩・葱・ごま油 おから・油揚げ・干し椎茸・みつば・みりん・醤油・砂糖 麩・人参・キャベツ・カットわかめ・味噌 バナナ	おせんべい さつま芋かん (さつま芋・寒天・砂糖・牛乳)
30 (金)	黒糖食パン パンプキンシチュー ソテー ウインナー オレンジ	黒糖食パン 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・コーン・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 おばけ餃子 (餃子の皮・ツナ・玉葱・焼きのり・ マヨネーズ・鶏ガラスープの素・酢・砂糖)
31 (土)	キャベツの肉味噌丼 すまし汁 バナナ	米・豚挽肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・たけのこ・しめじ・味噌・ 醤油・酒・砂糖・みりん・油 豆腐・人参・玉葱・葱・薄口・塩 バナナ	ビスケット おやつパン

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