



10月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき保育園
みつき乳児保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (木)	ごはん スタミナ炒め おかか和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・玉葱・もやし・キャベツ・人参・にんにく・生姜・醤油・酒・みりん・砂糖・油 白菜・人参・もやし・醤油・かつお節 大根・しめじ・油揚げ・味噌 バナナ	リッツ もちもち抹茶パン (白玉粉・砂糖・油・牛乳・抹茶)
2 (金)	ごはん 鶏肉のから揚げ 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・生姜・酒・砂糖・みりん・醤油・片栗粉・油 小松菜・切干大根・キャベツ・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 人参・豆腐・葱・味噌 オレンジ	シガーフライ ヨーグルト
3 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 バナナ	米・豚肉・生姜・油・醤油・砂糖 玉葱・えのき・さつま芋・葱・味噌 バナナ	せんべい おにぎり
5 (月)	ミートスパゲティー  サラダ スープ オレンジ	スパゲティー・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・鶏がらスープの素・トマトピューレ ケチャップ・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・油 キャベツ・コーン・ツナ・マヨネーズ・醤油・すりごま じゃが芋・人参・玉葱・鶏がらスープの素 オレンジ	ボン菓子 わかめおにぎり  (米・ふりかけわかめ)
6 (火)	ごはん 鶏肉の香味焼き たたききゅうり 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・葱・生姜・にんにく・醤油・酒・砂糖・ごま油 きゅうり・ごま・酢・醤油・砂糖・ごま油 豆腐・人参・カットわかめ・味噌 バナナ	クラッカー マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
7 (水)	 お弁当の日  ※お弁当には、必ず火が通ったものを入れていただきますよう、お願い致します。		リッツ クラッカーサンド (クラッカー・いちごジャム)
8 (木)	ごはん 鮭の味噌照り焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 バナナ	米 鮭・生姜・味噌・みりん・酒・砂糖 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口・醤油・砂糖 人参・玉葱・豆腐・薄口・塩 バナナ	クラッカー 大学芋 (さつま芋・醤油・砂糖・油)
9 (金)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 味噌汁 りんご	米 鶏肉・塩麴・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖 ひじき・人参・油揚げ・みりん・酒・砂糖・醤油 白菜・大根・さつま芋・味噌 りんご	シガーフライ もちもちココアパン (白玉粉・ココア・砂糖・油・牛乳)
10 (土)	チャーハン スープ バナナ	米・焼豚・人参・しめじ・白葱・中華だしの素・醤油・塩・こしょう・ごま油 人参・にら・コーン・えのき・中華だしの素 バナナ	せんべい おにぎり
12 (月)	 スポーツの日 		
13 (火)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・酢 人参・大根・きゅうり・ツナ・醤油 玉葱・さつま芋・人参・味噌 オレンジ	クラッカー 抹茶蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油・抹茶)
14 (水)	ラーメン サラダ ウインナー 梨	生中華麺・豚肉・ごま油・玉葱・人参・キャベツ・もやし・白葱・塩 こしょう・酒・薄口・鶏がらスープの素 ほうれん草・コーン・切干大根・酢・薄口・砂糖・油 ウインナー 梨	せんべい そばろおにぎり (米・豚挽肉・醤油・砂糖・油)
15 (木)	ごはん 厚揚げと豚肉の トロトロ炒め 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・厚揚げ・白菜・人参・なめこ・酒・薄口・砂糖・中華だしの素 ごま油・片栗粉 キャベツ・もやし・人参・ツナ・醤油 かぼちゃ・えのき・カットわかめ・味噌 バナナ	シガーフライ さつま芋もち (さつま芋・バター・砂糖・片栗粉)
16 (金)	ごはん 鯖の竜田揚げ きゅうり漬け 味噌汁 オレンジ	米 鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・油 きゅうり・砂糖・醤油 豆腐・大根・人参・味噌 オレンジ	リッツ お楽しみクッキー  (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・無塩バター・生クリーム・ココア)

