



# 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 (火)	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・甜面醬・醤油・酒・砂糖・中華だしの素・片栗粉 きゅうり・酢・薄口・砂糖・ごま油・かつお節 鶏肉・豆腐・もやし・舞茸・コーン・中華だしの素 バナナ	スティックビスケット  きょうりゅうのたまご (白玉粉・ベーキングパウダー・人参・砂糖・油・水)
2 (水)	ハヤシライス 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・ハヤシルウ 大根・きゅうり・ツナ・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 卵・塩 オレンジ	おせんべい かぼちゃかん (かぼちゃ・寒天・砂糖・豆乳・グラニュー糖)
3 (木)	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 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 春雨・もやし・人参・コーン・ニラ・油・醤油・塩 鶏肉・油・大根・人参・鶏がらスープの素・カレー粉・塩 バナナ	リッツ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
4 (金)	ごはん とんかつ なめたけ和え 味噌汁 柿	米 豚肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・とんかつソース 白菜・人参・もやし・ちくわ・なめたけ・醤油 キャベツ・さつま芋・麩・葱・味噌 柿	クラッカー 黒糖蒸しパン (ホットケーキミックス・黒糖・豆乳・油)
5 (土)	 <b>なかよし運動会</b> 		
7 (月)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・酒・塩・葱 油揚げ・人参・切干大根・酒・みりん・醤油・砂糖・油 玉葱・キャベツ・さつま芋・カットわかめ・味噌 オレンジ	スティックビスケット リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
8 (火)	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 キャベツ・ちくわ・切干大根・ツナ・醤油 しめじ・大根・油揚げ・葱・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)
9 (水)	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・酢・砂糖・薄口・油・すりごま 豚挽肉・えのき・玉葱・白菜・コーン・鶏がらスープの素 りんご	リッツ ココアボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・ココア)
10 (木)	ちゃんぽん風ラーメン  和え物 バイクドじゃが 梨	中華麺・豚肉・油・キャベツ・玉葱・人参・もやし・中華だしの素・塩・こしょう・豆乳・薄口・片栗粉 大根・きゅうり・ツナ・すりごま・砂糖・醤油 じゃが芋・油・塩 梨	クラッカー おにぎり (米・葱・豚挽肉・ごま油・もみのり・鶏がらスープの素)
11 (金)	ごはん ふわふわ揚げ団子 ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・鶏挽肉・れんこん・葱・長芋・ごま・酒・醤油・砂糖・塩・片栗粉・揚げ油 キャベツ・人参・切干大根・ゆかり 大根・玉葱・里芋・みつば・味噌 オレンジ	おせんべい  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)
12 (土)	中華風炊き込みごはん 中華スープ バナナ	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 バナナ	リッツ おやつパン
14 (月)	 <b>スポーツの日</b> 		
15 (火)	ごはん 厚揚げのとろとろ炒め  ごま和え 鶏だんご汁 バナナ	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・もやし・すりごま・ツナ・醤油 鶏挽肉・豆腐・葱・酒・塩・片栗粉・玉葱・椎茸・味噌 バナナ	おせんべい ハッシュポテト  (じゃが芋・片栗粉・塩・揚げ油)

	献立名	材料名	おやつ
16 (水)	チキンライス 鶏肉のカレー焼き スティックサラダ 野菜コーンスープ 梨	米・鶏肉・ミックスベジタブル・鶏がらスープの素・ケチャップ・塩・こしょう 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・すりごま クリームコーン・ベーコン・玉葱・人参・キャベツ・パセリ・豆乳・鶏がらスープの素 梨	リッツ りんごのカップケーキ (ホットケーキミックス・豆乳・油・砂糖・りんご)
17 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 もみのり和え すまし汁 バナナ	米 鯖・生姜・酒・醤油・みりん・砂糖・味噌 ほうれん草・切干大根・人参・もみのり・醤油 鶏肉・豆腐・大根・えのき・みつば・薄口・塩 バナナ	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)
18 (金)	ごはん きのこの塩つくね 卵の花 味噌汁 オレンジ	米 鶏挽肉・えのき・椎茸・片栗粉・マヨネーズ・おろし生姜・鶏がらスープの素・塩 おから・人参・玉葱・油揚げ・みりん・醤油・砂糖・油 じゃが芋・キャベツ・もやし・カットわかめ・味噌 オレンジ	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)
19 (土)	生姜ごはん 根菜汁 バナナ	米・生姜・ひじき・鶏挽肉・酒・みりん・砂糖・醤油 ごぼう・大根・里芋・葱・味噌 バナナ	スティックビスケット おやつパン
21 (月)	ごはん レバーのかりんとう 甘酢和え 豚汁 りんご	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖・いりごま キャベツ・もやし・人参・砂糖・酢・薄口 豚肉・油揚げ・れんこん・人参・玉葱・白葱・味噌 りんご	クラッカー きな粉スティックパイ (パイシート・きな粉・いりごま・グラニュー糖)
22 (火)	ごはん ブリの照り焼き 煮浸し 味噌汁 バナナ	米 ブリ・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油 小松菜・油揚げ・切干大根・酒・みりん・醤油 麩・人参・白菜・えのき・味噌 バナナ	スティックビスケット 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 (水)	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ スープ オレンジ	米 鶏肉・酒・醤油・酢・砂糖・マーマレード ごぼう・きゅうり・ツナ・すりごま・マヨネーズ・醤油 玉葱・人参・しめじ・コーン・鶏がらスープの素 オレンジ	ビスケット じゃこおかかおにぎり (米・しらす干し・かつお節・醤油・もみのり)
24 (木)	ひじきごはん コロコロかき揚げ 塩っぺ和え 味噌汁 柿	米・ひじき・鶏肉・油揚げ・人参・醤油・砂糖・塩 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 柿	おせんべい ホットケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・豆乳)
25 (金)	ごはん 肉じゃが 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口・油 きゅうり・大根・醤油・砂糖・ツナ・すりごま しめじ・もやし・油揚げ・カットわかめ・味噌 バナナ	リッツ パンプディング (食パン・卵・豆乳・砂糖)
26 (土)	洋風炊き込みごはん マカロニスープ オレンジ	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・鶏がらスープの素 オレンジ	クラッカー おやつパン
28 (月)	ごはん ごま味噌肉野菜炒め 和え物 すまし汁 バナナ	米 豚肉・キャベツ・しめじ・玉葱・人参・味噌・すりごま・酒・みりん・鶏がらスープの素・砂糖・ごま油 白菜・コーン・もやし・ツナ・かつお節・醤油 椎茸・玉葱・豆腐・カットわかめ・塩・薄口 バナナ	スティックビスケット マカロニスナック (マカロニ・青のり・塩・揚げ油)
29 (火)	ごはん カレイの甘酢あんかけ かぶの梅和え 味噌汁 柿	米 カレイ・片栗粉・油・酢・砂糖・醤油・片栗粉 かぶ・きゅうり・ちくわ・梅干し・醤油・砂糖・かつお節 なめこ・油揚げ・玉葱・人参・みつば・味噌 柿	クラッカー アップルスイートポテト (さつまいも・りんご・砂糖・バター・豆乳生クリーム・スティックビスケット)
30 (水)	黒糖丸パン パンプキンシチュー ソテー ウインナー オレンジ	黒糖丸パン 鶏肉・油・かぼちゃ・玉葱・しめじ・フロッコリー・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	リッツ ハロウィンクッキー (小麦粉・砂糖・無塩バター・かぼちゃ・ココア・粉糖)
31 (木)	 ※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。		ビスケット ゼリー

★ 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、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください