



# 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 (火)	ビビンバ 中華きゅうり スープ バナナ	米・豚挽肉・もやし・ほうれん草・人参・にんにく・砂糖・醤油・味噌 鶏ガラスープの素・ごま油 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・かつお節 春雨・しめじ・豆腐・にら・コーン・中華だしの素 バナナ	ごまビスケット スイートポテト (さつまいも・バター・砂糖・生クリーム 紫芋パウダー)
2 (水)	ごはん 白身魚のフライ スティック野菜 スープ オレンジ	米 カレイ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中濃ソース きゅうり・大根・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 じゃが芋・玉葱・人参・鶏ガラスープの素 オレンジ	白い風船 マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
3 (木)	ごはん 焼肉風炒め 和え物 味噌汁 りんご	米 牛肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・生姜・にんにく・醤油・砂糖・みりん・油 小松菜・人参・切干大根・砂糖・醤油 油揚げ・さつまいも・大根・味噌 りんご	プチクラッカー メロンパンクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 無塩バター・生クリーム・グラニュー糖)
4 (金)	ごはん 中華風から揚げ ハンサンスー スープ オレンジ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・にんにく・醤油・酒・みりん・ごま油 きゅうり・春雨・ツナ・ごま油・酢・砂糖・薄口・白ごま 玉葱・人参・にら・中華だしの素 オレンジ	白い風船 フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・みかん缶・バナナ)
5 (土)	野菜あんかけ丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・油・玉葱・人参・しめじ・砂糖・みりん・醤油・酒・片栗粉 大根・さつまいも・油揚げ・葱・味噌 バナナ	白い風船 おにぎり
7 (月)	ごはん 鶏肉の香味焼き 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・葱・にんにく・生姜・醤油・酒・砂糖・ごま油 ほうれん草・人参・納豆・醤油・かつお節 大根・玉葱・カットわかめ・味噌 オレンジ	プチクラッカー さつまいもドーナツ (米粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳 さつまいも・揚げ油)
8 (火)	ごはん 鯖の竜田揚げ しらす和え 味噌汁 バナナ	米 鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 小松菜・しらす干し・もやし・酢・砂糖・薄口 豆腐・えのき・人参・味噌 バナナ	スティックビスケット もちもちココアパン (白玉粉・ココア・砂糖・油・牛乳)
9 (水)	 <b>お弁当の日</b>  ※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。		白い風船 ホットケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・油)
10 (木)	カレーライス サラダ りんご 	米・豚挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・コーン・カレールウ キャベツ・大根・ツナ・醤油・マヨネーズ りんご	ごまビスケット さつまいも蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・油 さつまいも)
11 (金)	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麴・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・醤油 さつまいも・玉葱・大根・味噌 バナナ	白い風船 ゼリー
12 (土)	 <b>うんどうかい</b>		
14 (月)	 <b>スポーツの日</b> 		
15 (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 キャベツ・人参・コーン・かつお節・ツナ・醤油・ごま 玉葱・油揚げ・人参・葱・味噌 オレンジ	ごまビスケット バナナケーキ (ホットケーキミックス・バナナ・牛乳 油・砂糖)
16 (水)	ごはん 卵焼き 煮浸し 味噌汁 柿	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・薄口・みりん・砂糖・塩 小松菜・油揚げ・切干大根・酒・みりん・醤油 人参・豆腐・大根・味噌 柿	白い風船 大学芋 (さつまいも・揚げ油・砂糖・醤油・黒ごま)

	献立名	材料名	おやつ
17 (木)	ごはん 厚揚げと豚肉の トロトロ炒め おかか和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・ごま油・厚揚げ・白菜・なめこ・人参・酒・中華だしの素・薄口 砂糖・片栗粉 大根・きゅうり・かつお節・醤油 かぼちゃ・カットわかめ・えのき・味噌 バナナ	プチクラッカー 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) 
18 (金)	ホットドック キャベツ炒め さつまいもスティック スープ オレンジ	豆乳丸パン・ウインナー・ケチャップ キャベツ・もやし・塩・カレー粉・油  さつまいも・塩・揚げ油 鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・鶏ガラスープの素・油 オレンジ	薄焼きせんべい 牛しぐれおにぎり (米・牛肉・生姜・醤油・砂糖・油)
19 (土)	ひじきとツナの 炊き込みご飯 豚汁 バナナ	米・ひじき・ツナ・人参・しめじ・醤油・みりん・酒 豚肉・白菜・大根・さつまいも・油揚げ・葱・味噌 バナナ	ハッピーターン おにぎり
21 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 きゅうり・大根・醤油・すりごま 玉葱・人参・豆腐・味噌 オレンジ	ボン菓子 ビスケットサンド (ビスケット・ブルーベリージャム)
22 (火)	ねぎ塩豚丼 和え物 味噌汁 りんご	米・豚肉・ごま油・白葱・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・中華だしの素 レモン果汁・片栗粉 ほうれん草・もやし・切干大根・ツナ・醤油 大根・さつまいも・葱・味噌 りんご	プチクラッカー きなこ団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩)
23 (水)	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き サラダ スープ バナナ	米 鶏肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 小松菜・人参・かつお節・酢・砂糖・薄口・油 玉葱・キャベツ・人参・鶏ガラスープの素 バナナ	ごまビスケット さつまいもクロワッサン (さつまいも・バター・生クリーム・砂糖 パイシート・グラニュー糖)
24 (木)	ごはん 鯖の煮つけ 和え物 味噌汁 梨	米 鯖・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん キャベツ・人参・もやし・醤油・すりごま 油揚げ・えのき・さつまいも・味噌 梨	スティックビスケット おにぎりクッキー (米粉・牛乳・砂糖・無塩バター ココア・粉糖) 
25 (金)	ラーメン サラダ ウインナー 柿	生中華麺・豚肉・ごま油・玉葱・人参・キャベツ・もやし・白葱・酒 薄口・鶏ガラスープの素・塩・こしょう  きゅうり・白菜・カットわかめ・薄口・酢・砂糖・ごま油 ウインナー 柿	ボン菓子 わかめおにぎり (米・わかめふりかけ)
26 (土)	カレーピラフ スープ バナナ	米・ミックスベジタブル・豚挽肉・カレー粉・鶏ガラスープの素・塩 キャベツ・しめじ・大根・人参・鶏ガラスープの素 バナナ	ハッピーターン おにぎり
28 (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・油・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・鶏ガラスープの素 砂糖・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう キャベツ・きゅうり・マヨネーズ・醤油 じゃが芋・玉葱・コーン・鶏ガラスープの素 オレンジ	薄焼きせんべい くりさんおにぎり (米・醤油・砂糖・白ごま) 
29 (火)	さつまいもごはん レバーのかりんとう 和え物 味噌汁 梨	米・さつまいも・塩・酒・黒ごま 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖・ごま  人参・大根・れんこん・かつお節・醤油 かぼちゃ・えのき・人参・味噌 梨	スティックビスケット サンドウィッチ (食パン・いちごジャム)
30 (水)	ごはん 鮭の味噌照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 バナナ	米 鮭・生姜・味噌・みりん・砂糖・酒 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口・醤油・砂糖 人参・玉葱・豆腐・葱・薄口・塩 バナナ	ごまビスケット チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳 クリームチーズ・油)
31 (木)	ケチャップライス フライドチキン サラダ スープ オレンジ	米・鶏肉・玉葱・ケチャップ・鶏ガラスープの素 鶏肉・揚げ油・片栗粉・にんにく・生姜・レモン汁・酒・醤油・塩  きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・醤油 キャベツ・えのき・コーン・鶏ガラスープの素 オレンジ	ボン菓子 ハロウィンクッキー (米粉・砂糖・無塩バター・牛乳・ココア 粉糖) 

- ★ マヨネーズ、生中華麺、パイシート、ビスケット類、食パンについては、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ホットケーキミックス、豆乳丸パン、ウインナーについては卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ みつき乳児保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、みつき保育園の3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ 土曜日の午後は、おにぎりまたはおやつパンを提供します。

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