



# 10月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき古志原保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (火)	ごはん カレイのごま照り焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 カレイ・ごま・酒・みりん・醤油 ほうれん草・もやし・コーン・醤油 油揚げ・玉葱・人参・カットわかめ・味噌 オレンジ	スティックビスケット どんぐりクッキー (米粉・砂糖・無塩バター・豆乳・きなこ・ココアパウダー) 
2 (水)	ごはん ツナと豆腐のふわふわ揚げ 和え物 のっぺい汁 りんご	米 豆腐・ツナ・玉葱・人参・ひじき・葱・醤油・塩・片栗粉・揚げ油 れんこん・きゅうり・人参・酢・砂糖・薄口 鶏肉・大根・人参・里芋・ごぼう・白葱・塩・薄口 りんご	薄焼きせんべい さつま芋蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・油・牛乳・さつま芋)
3 (木)	春雨豚丼 中華きゅうり スープ 梨	米・豚肉・ごま油・にんにく・酒・みりん・醤油・玉葱・人参・えのき・にら・春雨・砂糖 醤油・味噌・片栗粉 きゅうり・塩こんぶ・醤油・ごま油 豆腐・しめじ・コーン・青梗菜・鶏がらスープの素 梨	ウエハース 小倉団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・ゆであずき)
4 (金)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 厚揚げ・豚挽肉・油・玉葱・人参・しめじ・白葱・砂糖・酒・醤油・片栗粉 白菜・ちくわ・人参・かつお節・醤油 さつま芋・玉葱・もやし・カットわかめ・味噌 バナナ	リッツ ココアボーロ (小麦粉・無塩バター・砂糖・油・ココア)
5 (土)	ピラフ スープ オレンジ	米・鶏肉・油・玉葱・ミックスベジタブル・鶏がらスープの素・塩 じゃが芋・えのき・キャベツ・人参・鶏がらスープの素 オレンジ	ぱりんこ おやつ
7 (月)	ごはん 鶏肉の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご	米 鶏肉・味噌・酒・砂糖 ひじき・人参・油揚げ・砂糖・みりん・醤油 大根・玉葱・豆腐・カットわかめ・薄口・塩 りんご	アンパンマンビスケット リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
8 (火)	ごはん 豚だいこん おかか和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・大根・白菜・人参・玉葱・糸こんにゃく・砂糖・酒・醤油 キャベツ・切干大根・コーン・かつお節・醤油 さつま芋・厚揚げ・しめじ・味噌 バナナ	スティックビスケット マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
9 (水)	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ スープ オレンジ	米 豚挽肉・玉葱・人参・米粉パン粉・塩・こしょう・ケチャップ かぼちゃ・きゅうり・ツナ・マヨネーズ 玉葱・えのき・カットわかめ・鶏がらスープの素 オレンジ	じゃが芋チップ おかかおにぎり (米・かつお節・醤油・ごま)
10 (木)	さつま芋ごはん カレイの醤油マヨ焼き 塩っぺ和え 味噌汁 梨	米・さつま芋・酒・塩・黒ごま カレイ・マヨネーズ・醤油・酒 白菜・もやし・人参・塩こんぶ しめじ・かぼちゃ・油揚げ・味噌 梨	リッツ シュガードーナツ (ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖・絹ごし豆腐 揚げ油・粉糖)
11 (金)	<b>お弁当の日</b>		薄焼きせんべい パンプキンパイ (パイシート・かぼちゃ・グラニュー糖)
12 (土)	豚もやし丼 中華スープ バナナ	米・豚挽肉・ごま油・玉葱・もやし・小松菜・鶏がらスープの素・みりん・醤油・片栗粉 人参・大根・玉葱・豆腐・カットわかめ・鶏がらスープの素 バナナ	ぱりんこ おやつ
14 (月)	<b>スポーツの日</b>		
15 (火)	きつねうどん 和え物 バナナ	ゆでうどん・鶏肉・油・油揚げ・玉葱・人参・しめじ・ねぎ・醤油・薄口・塩・酒・みりん きゅうり・ごぼう・ツナ・マヨネーズ・醤油 バナナ	薄焼きせんべい しらすおにぎり (米・しらす干し・炊き込みわかめ・ごま油・醤油)
16 (水)	ごはん レバーと鶏肉の甘辛煮 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・鶏肉・片栗粉・揚げ油・砂糖・みりん・醤油 小松菜・切干大根・人参・コーン・酢・砂糖・薄口 かぼちゃ・玉葱・えのき・葱・味噌 オレンジ	リッツ バナナケーキ (ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・油 牛乳・バナナ・砂糖)

※ 必ず火が通ったものを入れていただきますよう、宜しくお願い致します。

	献立名	材料名	おやつ
17 (木)	豆乳丸パン 鮭のサクサク焼き サラダ スープ りんご	豆乳丸パン 鮭・塩・パン粉・中濃ソース ごぼう・キャベツ・ツナ・マヨネーズ・醤油 椎茸・じゃが芋・玉葱・鶏がらスープの素 りんご	じゃが芋チップ そぼろおにぎり (米・豚挽肉・砂糖・醤油・葱)
18 (金)	カレーライス サラダ オレンジ 	米・豚挽肉・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・カレールウ 大根・きゅうり・コーン・かつお節・酢・砂糖・薄口・油 オレンジ	アンパンマンビスケット ゼリー
19 (土)	ゆかりごはん 豚汁 バナナ	米・ゆかり 豚肉・大根・人参・ごぼう・さつまいも・白菜・味噌 バナナ	ぱりんこ おやつ
21 (月)	ごはん 八宝菜 きゅうり漬け 味噌汁 りんご	米 豚肉・ごま油・青梗菜・人参・玉葱・たけのこ・椎茸・キャベツ・にんにく・しょうが・鶏がらスープの素・酒・薄口・片栗粉 きゅうり・醤油・塩こんぶ かぼちゃ・油揚げ・カットわかめ・味噌 りんご	スティックビスケット お楽しみ蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・油・牛乳 ココアパウダー)
22 (火)	ごはん 肉じゃが 酢の物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・油・玉葱・人参・じゃが芋・糸こんにゃく・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 きゅうり・しらす干し・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 えのき・大根・玉葱・葱・味噌 バナナ	じゃが芋チップ ハロウィンクッキー  (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖 生クリーム)
23 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のり和え すまし汁 柿	米 鮭・玉葱・キャベツ・味噌・酒・みりん・醤油 ほうれん草・人参・もやし・醤油・もみのり  柿 人参・大根・豆腐・薄口・塩	ウエハース かぼちゃのホットケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・かぼちゃ・油)
24 (木)	ごはん れんこんのつくね焼き 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鶏挽肉・れんこん・玉葱・椎茸・しそ・米粉パン粉・醤油・みりん・酒 キャベツ・きゅうり・しらす干し・酢・砂糖・薄口 玉葱・しめじ・油揚げ・味噌 オレンジ	スティックビスケット さつまいもスティック (さつまいも・揚げ油・砂糖・醤油・黒ごま)
25 (金)	ごはん 中華風からあげ サラダ スープ りんご	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・生姜・にんにく・みりん・酒・醤油・ごま油 きゅうり・人参・ツナ・春雨・酢・薄口・砂糖・ごま油・すりごま 人参・玉葱・白菜・コーン・鶏がらスープの素 りんご	アンパンマンビスケット 人参ブリッツ  (人参・小麦粉・片栗粉・砂糖・塩・油・青のり)
26 (土)	ハヤシライス スティックサラダ バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・ハヤシルウ 大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口・油 バナナ	ぱりんこ おやつ
28 (月)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き きんぴられんこん 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・酒・塩・葱 豚挽肉・れんこん・人参・醤油・砂糖・みりん・ごま・ごま油 玉葱・さつまいも・しめじ・葱・味噌 バナナ	薄焼きせんべい ブチピザ (クラッカー・ケチャップ・玉葱・コーン ピザチーズ)
29 (火)	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル スープ りんご	米 豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・椎茸・豆腐・白葱・味噌・醤油・酒・砂糖・鶏がらスープの素・片栗粉 もやし・きゅうり・ちくわ・酢・砂糖・薄口・ごま油 コーン・白菜・玉葱・カットわかめ・鶏がらスープの素 りんご	スティックビスケット もちもち抹茶パン (白玉粉・豆乳・油・砂糖・抹茶)
30 (水)	ごはん さばの味噌煮 納豆和え すまし汁 オレンジ	米 鯖・生姜・味噌・酒・みりん・砂糖  ほうれん草・人参・切干大根・納豆・醤油・かつお節 玉葱・豆腐・白菜・塩・薄口 オレンジ	じゃが芋チップ フレンチトースト (食パン・牛乳・砂糖・無塩バター)
31 (木)	ごはん 甘酢チキン 和え物 味噌汁 梨	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・砂糖・みりん・酢・醤油 キャベツ・きゅうり・コーン・醤油  なめこ・玉葱・大根・葱・味噌 梨	リッツ スイートパンプキン (かぼちゃ・砂糖・豆乳生クリーム)

- ★ マヨネーズ、生中華麺、ちくわ、パイシート、ビスケット類については、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、豆乳かぼちゃ丸パン、食パンについては、卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ みつき古志原保育園では、午前おやつ・午後おやつ時に牛乳を飲みます。

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