



# 10月献立



美保関東保育所

	献立名	材料名	おやつ
1 (火)	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き 和え物 すまし汁 バナナ	米 鶏もも肉・酒・みりん・砂糖・味噌・葱 かぶ・人参・ワカメ・すりごま・醤油 木綿豆腐・玉葱・みつば・えのき・塩・醤油	リッツ さつま芋クッキー (小麦粉・砂糖・無塩バター・さつま芋・黒ゴマ)
2 (水)	ごはん 揚げ魚のレモン風味 しらす和え 味噌汁 オレンジ	米 カレイ・片栗粉・油・砂糖・醤油・レモン果汁 キャベツ・人参・しらす・醤油 油揚げ・玉葱・えのき・ごぼう・味噌	シガーフライ リンゴケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・りんご)
3 (木)	きのこハヤシライス スティックサラダ チーズ バナナ	米・豚肉・しめじ・エリンギ・人参・玉葱・ハヤシルウ・油 大根・きゅうり・かつお節・酢・砂糖・醤油・ごま油 スティックチーズ	クラッカー ココアポーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油・ココア)
4 (金)	 <b>なかよし運動会</b> 		
5 (土)	カレーピラフ コーンスープ バナナ	米・豚挽肉・玉葱・人参・カレー粉・コンソメ・塩 玉葱・コーン缶・クリームコーン缶・パセリ・牛乳・コンソメ	たべっこ動物 ゼリー
7 (月)	ごはん 鶏のから揚げ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・片栗粉・油・醤油・酒・みりん・生姜 キャベツ・切干大根・醤油・かつお節 厚揚げ・ごぼう・さつま芋・味噌	ビスケット 紅茶マフィン (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・卵・牛乳・紅茶)
8 (火)	すき焼き丼 おかか和え 味噌汁 オレンジ	米・牛肉・大根・玉葱・人参・白滝・醤油・砂糖・みりん・酒・油 小松菜・もやし・醤油・かつお節 里芋・えのき・麩・ワカメ・味噌	リッツ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
9 (水)	ごはん 魚の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 バナナ	米 鮭・味噌・砂糖・みりん・マヨネーズ ひじき・油揚げ・人参・みりん・醤油・砂糖・酒 玉葱・大根・しめじ・みつば・醤油・塩	シガーフライ ツナマヨトースト (食パン・ツナ・コーン・マヨ・チーズ)
10 (木)	ごはん ふわふわ卵焼き 和え物 味噌汁 梨	米 卵・長いも・豚挽肉・玉葱・ニラ・椎茸・油・砂糖・醤油 キャベツ・もやし・ツナ・醤油 かぼちゃ・木綿豆腐・油揚げ・葱・味噌	クラッカー ピザせんべい (餃子の皮・コーン・ハム・ケチャップ・チーズ)
11 (金)	食パン 鶏のパン粉焼き ちくわの和え物 ワンタンスープ オレンジ	食パン 鶏肉・バター・パセリ・パン粉・レモン果汁・塩・こしょう ちくわ・きゅうり・もやし・醤油・マヨネーズ 豚挽肉・白菜・人参・コーン・椎茸・葱・生姜・にんにく・ワンタンの皮・鶏ガラ	黒ゴマビスケット コーンおにぎり (米・コーン・酒・塩)
12 (土)	ツナと塩こんぶの炊 き込みご飯 豚汁 バナナ	米・ツナ・塩こんぶ 豚肉・玉葱・人参・えのき・葱・味噌	たべっこ動物 ゼリー
14 (月)	 <b>祝日休所</b> 		
15 (火)	ごはん 鶏のさっぱり煮 マヨ和え 味噌汁 梨	米 鶏肉・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・酢 キャベツ・ごぼう・醤油・マヨネーズ・すりごま 人参・なめこ・玉葱・味噌	リッツ フライドポテト (じゃが芋・粉チーズ・コンソメ・油)
16 (水)	ごはん 魚の照り焼き しおっぺ和え 味噌汁 バナナ	米 カレイ・ごま・酒・砂糖・みりん・醤油 きゅうり・人参・塩こんぶ 大根・大根(葉)・椎茸・もやし・味噌	シガーフライ いちごミルク蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・油・いちごジャム・砂糖)

	献立名	材料名	おやつ
17 (木)	ごはん レバーのケチャップ煮 サラダ スープ オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・油・ケチャップ・中農ソース キャベツ・もやし・ツナ・酢・醤油・砂糖・油 人参・じゃが芋・しめじ・コンソメ オレンジ	クラッカー 抹茶サブレ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・抹茶・卵・無塩バター)
18 (金)	麻婆ラーメン ウインナー たたききゅうり 梨	中華麺・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・葱・生姜・にんにく・酒・砂糖・味噌・醤油・鶏ガラ・片栗粉・ごま油 ウインナー きゅうり・ごま・酢・ごま油・醤油・砂糖 梨	黒ゴマビスケット しおっぺおにぎり (米・塩こんぶ・ごま・ごま油)
19 (土)	そぼろごはん さつま汁 バナナ	米・豚挽肉・葱・酒・砂糖・醤油 さつま芋・人参・椎茸・ごぼう・油揚げ・味噌 バナナ	たべっこ動物 ゼリー
21 (月)	ごはん 鶏のカレー焼き 炒り煮 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・酒・塩・おろし生姜・おろしにんにく・小麦粉・カレー粉 油揚げ・人参・切干大根・酒・みりん・醤油 玉葱・しめじ・もやし・厚揚げ・味噌 バナナ	ビスケット ゼリー
22 (火)	ごはん おろしハンバーグ ツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 木綿豆腐・豚挽肉・玉葱・塩・パン粉・大根・しそ・醤油・酢・砂糖・みりん きゅうり・ツナ・すりごま・酢・砂糖・醤油 かぼちゃ・えのき・もやし・味噌 オレンジ	リッツ エジプト焼き (こら・うどん・卵・長いも・お好みソース)
23 (水)	鮭マヨごはん 煮魚 春雨の和え物 味噌汁 バナナ	米・鮭・マヨネーズ サバ・醤油・みりん・酒・砂糖・ キャベツ・春雨・ワカメ・コーン・醤油・酢・ごま・砂糖・油 玉葱・人参・麩・椎茸・味噌 バナナ	シガーフライ シュガードーナツ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳・砂糖・グラニュー糖)
24 (木)	ごはん 塩麹炒め もみのり和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・塩麹・ケチャップ・油 ほうれん草・切干大根・醤油・もみのり 大根・木綿豆腐・なめこ・味噌 オレンジ	クラッカー スイートポテト (さつま芋・牛乳・バター・砂糖)
25 (金)	<b>お弁当の日</b> お弁当には必ず火を通したものをに入れていただきますようお願いします。 ミニトマト・ぶどう等丸いものを入れる場合には小さくカットするなどの工夫をお願いします。		黒ゴマビスケット リッツサンド (リッツ・ブルーベリージャム)
26 (土)	ねぎ塩豚丼 スープ バナナ	米・豚肉・葱・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・鶏ガラ・レモン果汁・片栗粉 春雨・しめじ・ニラ・鶏ガラ バナナ	たべっこ動物 ゼリー
28 (月)	ごはん 生姜焼き おかか和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・生姜・玉葱・もやし・キャベツ・葱・酒・みりん・醤油・砂糖 レンコン・きゅうり・コーン・かつお節・醤油 さつま芋・麩・白菜・味噌 バナナ	ビスケット 肉まん (肉団子・ホットケーキミックス・牛乳)
29 (火)	ごはん 鶏のゴマ照り焼き お浸し 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩こんぶ・酒・みりん・練りごま ほうれん草・もやし・醤油 大根・椎茸・人参・みつば・味噌 オレンジ	リッツ クッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・生クリーム)
30 (水)	ごはん 魚のとろろ焼き しらす和え 味噌汁 バナナ	米 カレイ・長いも・マヨネーズ・醤油・酒 キャベツ・人参・しらす・醤油 玉葱・えのき・ごぼう・味噌 バナナ	シガーフライ パイ (パイ皮・グラニュー糖)
31 (木)	さつま芋ごはん 鶏の甘酢揚げ 和え物 味噌汁 オレンジ	米・さつま芋・黒ゴマ・酒・塩 鶏肉・小麦粉・油・ごま・酒・みりん・砂糖・醤油 きゅうり・大根・醤油・かつお節 木綿豆腐・しめじ・ワカメ・味噌 オレンジ	クラッカー ハロウィンマフィン (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・卵・南瓜・牛乳・マシュマロ) 

★マヨネーズは全て卵不使用のものを使用しています★

★はな・ほし組は朝おやつ・午後おやつ、にじ・そら組は給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます★

毎月献立表を確認し、食べていないものがあれば  
必ずその日までに食べていただくようお願いします。

食べていないものがある場合は担任まで伝えて頂くようお願いします。

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、あらかじめご了承下さい