



10月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき出雲郷保育園

	献立名	材料名	朝おやつ (未満児のみ) 午後おやつ (未満児・以上児)
1 (火)	親子丼 ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・卵・玉葱・人参・椎茸・みつば・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 ちくわ・キャベツ・大根・ゆかり 油揚げ・しらたき・もやし・葱・味噌 オレンジ	チーズ ホットビスケット (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム)
2 (水)	ごはん さけのバター醤油焼き 納豆和え 味噌汁 バナナ	米 さけ・酒・みりん・砂糖・醤油・バター キャベツ・切干大根・人参・かつお節・納豆・醤油 玉葱・さつまいも・肉団子・葱・味噌 バナナ	ブルー みたらし団子 (白玉団子の粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・みりん・片栗粉)
3 (木)	ごはん 中華チキン 中華炒め スープ オレンジ	米 鶏肉・おろし生姜・おろしにんにく・ごま・みりん・酒・醤油・ごま油・玉葱 青梗菜・人参・ベーコン・醤油・ごま油 わかめ・コーン・もやし・鶏から オレンジ	スティックビスケット マフィン (小麦粉・BP・無塩バター・グラニュー糖・卵)
4 (金)	肉味噌スパゲティー コロコロサラダ ウインナー りんご	スパゲティー・豚挽肉・玉葱・人参・キャベツ・しそ・砂糖・みりん・味噌・醤油・片栗粉・油 大根・きゅうり・すりごま・薄口醤油・酢・砂糖・油 ウインナー りんご	たまごボーロ ツナしそおにぎり (米・ツナ・しそ・ごま・醤油・砂糖・みりん)
5 (土)	豚しぐれごはん 和え物 味噌汁 オレンジ	米・豚挽肉・もみのり・葱・砂糖・醤油・おろし生姜 キャベツ・切干大根・ひじき・かつお節・醤油・砂糖 油揚げ・白菜・人参・みつば・味噌 オレンジ	ごまポッキー おやつ
7 (月)	カレーピラフ 野菜オムレツ きのこソテー スープ オレンジ	米・ミックスベジタブル・ツナ・カレー粉・コンソメ・塩 卵・マヨネーズ・牛乳・塩・玉葱・ほうれん草・ピザチーズ・ケチャップ 舞茸・エリンギ・豚挽肉・バター・塩・こしょう・醤油 玉葱・キャベツ・ウインナー・コンソメ・パセリ オレンジ	スティックビスケット マシュマロサンド (リッツ・マシュマロ)
8 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐 ツナ和え 豚汁 りんご	米 豆腐・片栗粉・揚げ油・塩昆布・みりん・酒・薄口醤油・片栗粉 ほうれん草・もやし・きゅうり・醤油・砂糖・ツナ 豚肉・大根・人参・ごぼう・葱・味噌・油 りんご	ブルー バナナきな粉 (バナナ・きな粉・砂糖・塩)
9 (水)	ごはん しそチーズバーグ きんぴらごぼう 味噌汁 バナナ	米 豚挽肉・おから・玉葱・しそ・塩・パン粉・調製豆乳・ピザチーズ・砂糖・酒・醤油・片栗粉 ごぼう・人参・しらたき・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま わかめ・なめこ・豆腐・味噌 バナナ	スティックビスケット 黒糖蒸しパン (ホットケーキ粉・牛乳・黒糖)
10 (木)	ごはん 鶏塩ホイコーロー おかか和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・キャベツ・玉葱・葱・おろしにんにく・塩・こしょう・ごま油 きゅうり・大根・もやし・ハム・かつお節・醤油 厚揚げ・しめじ・人参・葱・味噌 オレンジ	ごまポッキー スイートポテト (さつまいも・バター・牛乳・砂糖)
11 (金)	★誕生会 きのこごはん さけの照り焼き 味噌切り干し すまし汁 柿	米・しめじ・えのき・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油 さけ・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油 切干大根・油揚げ・人参・醤油・味噌・砂糖・みりん 花麩・まり麩・大根・玉葱・みつば・塩・薄口醤油 柿	たまごボーロ チーズケーキ (クリームチーズ・砂糖・卵・小麦粉・生クリーム・レモン果汁)
12 (土)	塩ラーメン サラダ オレンジ	中華麺・豚肉・キャベツ・白葱・しそ・コーン・もやし・酒・鶏がら・ごま油 キャベツ・きゅうり・レタス・もみのり・醤油・ごま・ごま油 オレンジ	スティックビスケット おやつ
14 (月)	スポーツの日 (祝日休園)		
15 (火)	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 梨	米 鶏肉・酒・みりん・砂糖・醤油・おろし生姜 かぼちゃ・人参・しめじ・醤油・みりん・砂糖 卵・キャベツ・大根・みつば・味噌・ごま油 梨	ブルー のりせんべい (ぎょうざの皮・かつお節・焼きのり・コーン・マヨネーズ・醤油)
16 (水)	ごはん さばの竜田揚げ なめたけ和え 味噌汁 バナナ	米 さば・おろし生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 白菜・切干大根・もやし・なめたけ・醤油 椎茸・人参・玉葱・葱・味噌 バナナ	たまごボーロ メロンパントースト (食パン・グラニュー糖・無塩バター・ホットケーキ粉・牛乳)
17 (木)	ごはん 肉豆腐 梅和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・豆腐・しらたき・玉葱・人参・白葱・砂糖・醤油・みりん・酒・油 キャベツ・もやし・切干大根・かつお節・梅干し・砂糖・醤油 ごぼう・玉葱・えのき・みつば・味噌 オレンジ	チーズ ボーロ (小麦粉・無塩バター・油・砂糖)

	献立名	材料名	朝おやつ (未満児のみ) 午後おやつ (未満児・以上児)
18 (金)	 お弁当の日  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致します。		スティックビスケット パイ (パイシート・グラニュー糖)
19 (土)	豚そぼろ丼 味噌汁 オレンジ	米・豚挽肉・グリーンピース・玉葱・椎茸・醤油・みりん・酒・砂糖・薄口醤油・片栗粉・油 人参・もやし・切干大根・葱・味噌 オレンジ	ごまポッキー おやつ
21 (月)	ごはん 和風ミートローフ 煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・卵・酒・醤油・塩・こしょう・パン粉 小松菜・しめじ・油揚げ・切干大根・酒・みりん・醤油・砂糖 キャベツ・しらたき・玉葱・みつば・味噌 オレンジ	たまごボーロ スイートボール (さつまいも・キャンディーチーズ・小麦粉・砂糖・揚げ油)
22 (火)	ごはん 筑前煮 もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・大豆・人参・ごぼう・干し椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 キャベツ・きゅうり・もやし・もみのり・醤油 白菜・大根・わかめ・味噌 バナナ	スティックビスケット 塩焼きそば (焼きそば麺・豚肉・玉葱・もやし・人参・青梗菜・塩・こしょう・薄口醤油・中華だし・ごま油)
23 (水)	ごはん さばの西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 柿	米 さば・味噌・砂糖・みりん・マヨネーズ ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 玉葱・かにかま・椎茸・みつば・塩・薄口醤油 柿	プルーン 焼きりんご (りんご・無塩バター・グラニュー糖)
24 (木)	ごはん レバーと鶏肉の甘辛揚げ 塩昆布和え 味噌汁 バナナ	米 鶏レバー・鶏肉・片栗粉・揚げ油・砂糖・醤油・みりん・酒 キャベツ・切干大根・ちくわ・塩昆布 さつまいも・人参・もやし・葱・味噌 バナナ	チーズ ほろほろクッキー (小麦粉・コーンスターチ・砂糖・無塩バター・粉糖)
25 (金)	ハヤシライス スティックサラダ チーズ りんご	米・牛肉・人参・しめじ・玉葱・コーン・ハヤシルゥ・油 大根・きゅうり・かつお節・酢・砂糖・薄口醤油・油 スティックチーズ りんご	ごまポッキー オレンジゼリー
26 (土)	 なかよし運動会 		
28 (月)	ごはん 豚肉の梅ソース炒め ごま和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・青梗菜・玉葱・おろし生姜・梅干し・砂糖・醤油・油 大根・もやし・きゅうり・すりごま・醤油・砂糖 さつまいも・麩・しらたき・みつば・味噌 バナナ	プルーン もちもちきな粉パン (白玉団子の粉・きな粉・砂糖・油・牛乳)
29 (火)	ごはん かれいのとろろ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 柿	米 かれい・長芋・マヨネーズ・醤油・酒 高野豆腐・干し椎茸・人参・みつば・玉葱・酒・みりん・砂糖・薄口醤油・塩 大根・人参・玉葱・葱・味噌・ごま油 柿	チーズ チヂミ (豚肉・もやし・ニラ・塩・こしょう・ごま油・小麦粉・片栗粉・卵・醤油・酢・ごま)
30 (水)	豆乳かぼちゃパン さつまいもグラタン サラダ スープ オレンジ	豆乳かぼちゃパン 鶏肉・さつまいも・玉葱・しめじ・コンソメ・パセリ・牛乳・小麦粉・バター・ピザチーズ・塩・こしょう キャベツ・ごぼう・切干大根・すりごま・薄口醤油・酢・砂糖・油 肉団子・しめじ・白菜・コンソメ オレンジ	スティックビスケット 梅昆布おにぎり (米・梅干し・塩昆布・かつお節)
31 (木)	ごはん 鶏の塩から揚げ 酢の物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩こうじ・醤油・砂糖・こしょう・おろし生姜・おろしにんにく・片栗粉・揚げ油 きゅうり・大根・人参・ツナ・酢・砂糖・薄口醤油 なめこ・切干大根・わかめ・味噌 バナナ	たまごボーロ ようかん (こしあん・粉寒天・砂糖)

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの際に牛乳を提供しています。
※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。