

10月の献立表



日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	肉みそスパゲティ かぼちゃのチーズ和え みかん缶 牛乳(全園児) ゆり～さくら組 運動会	スパゲッティ、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、チーズ、牛乳	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)	〇クリームソーダ風ゼリー 〇牛乳(未満児)
03 月	ご飯 高野豆腐の卵とじ 胡瓜とツナの酢の物 お麩のみそ汁	米、〇マカロニ、砂糖、〇砂糖、焼ふ、ごま油	〇牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、〇きな粉、カットわかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	〇マカロニあべかわ 〇牛乳(全園児)
04 火	ご飯(ごましお) 生揚げの中華風煮 小松菜とウインナーのソテー パイン缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、〇ホットケーキミックス、〇油、〇わらび餅粉、片栗粉、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉、〇調製豆乳、ウインナー、牛乳	パイン缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、しょうが	〇豆乳ドーナツ 〇牛乳(全園児)
05 水	チーズパン ビーフシチュー ごぼうのごまネーズ和え フルーツゼリー 牛乳(全園児)	チーズパン、じゃがいも、ビーフシチュールー、エッグケア、白ごま、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ちくわ、〇牛乳	〇なし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、マッシュルーム缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	〇梨 〇牛乳(たんぼぼ～ゆり)
06 木	ご飯 豚肉と大根の煮物 千草焼き(鶏ひき肉) みかん缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	〇さつまいも、米、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、卵、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	だいこん、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、干しいたけ	〇ふかし芋 〇牛乳(全園児)
07 金	麦ご飯 白身魚のごまみそ焼き 豆腐のチャンプルー えのきとわかめのすまし汁	米、押麦、砂糖、白ごま、ごま油、油	〇牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、もやし、にら、サラダ菜	〇フルーツクレープ 〇牛乳(全園児)
08 土	親子丼 ブロッコリーとコーンのソテー チーズ 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、砂糖、油	〇牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、かまぼこ、牛乳	〇バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しいたけ、葉ねぎ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
11 火	ご飯 カレーの煮つけ もやしのごま酢あえ 納豆のおみそ汁	米、〇食パン、〇バター、砂糖、〇グラニュー糖、白ごま	〇牛乳、かたい、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、えのきたけ、きゅうり、葉ねぎ、しょうが	〇バターシュガー トースト 〇牛乳(全園児)
12 水	トマトスパゲティ ツナサラダ パイン缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	スパゲッティ、〇ポップコーン、〇油、コンソメ、砂糖	〇牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、コーン缶、セロリー、パセリ	〇ポップコーン(0・1歳はビスケット) 〇牛乳(全園児)
13 木	味パン 豚肉のインド風ソテー スパニッシュオムレツ チーズ 牛乳(全園児)	味パン、じゃがいも、〇砂糖、油、コンソメ	牛乳、豚肉(もも・赤肉)、〇ヨーグルト(無糖)、卵、チーズ、ウインナー、〇スキムミルク	たまねぎ、〇みかん缶、〇バナナ、にんじん、しめじ、ピーマン	〇フルーツヨーグルト 〇牛乳(全園児)
14 金	おむすび(ごましお) 鮭の照りマヨ焼き れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁(わかめ)	米、エッグケア、砂糖、油	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	〇りんご、れんこん、にんじん、えのきたけ、しらたき、葉ねぎ、サラダ菜	〇りんご 〇牛乳(全園児)
15 土	焼きそば チーズポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	ゆで中華めん、じゃがいも、油	〇牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	〇デニッシュパン 〇牛乳(全園児)
17 月	芋ご飯 白身魚のきのこあんかけ 小松菜の錦糸和え 高野豆腐のみそ汁	米、〇食パン、さつまいも、〇砂糖、〇小麦粉、砂糖、片栗粉、黒ごま	〇牛乳、すけとうだら、卵、米みそ(甘みそ)、〇きな粉、凍り豆腐	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、しいたけ、しょうが	〇きなこトースト 〇牛乳(全園児)

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	豆腐カレーライス 大根とツナのサラダ フルーツゼリー 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、じゃがいも、油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、絹ごし豆腐、牛肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、〇クリームチーズ、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	〇カナッペ(クリームチーズ) 〇牛乳(全園児)
19 水	ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、砂糖、白ごま	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(甘みそ)、牛乳	ほうれんそう、バナナ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、サラダ菜	〇いちご スティックケーキ 〇牛乳(全園児)
20 木	クロワッサン 和風ポトフ ブロッコリーとチーズのサラダ パイン缶 牛乳(全園児)	クロワッサン、じゃがいも、〇砂糖、砂糖、コンソメ	牛乳、ベーコン、チーズ	〇ぶどう天然果汁、パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、パセリ	〇グレープゼリー 〇せんべい
21 金	麦ご飯 魚の南部焼き ニラ卵もやし炒め なすと油揚げのみそ汁	米、押麦、黒ごま、ごま油、油	〇牛乳、すけとうだら、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ	〇りんご、もやし、にんじん、なす、にら、たまねぎ、サラダ菜、しょうが	〇りんご 〇牛乳(全園児)
22 土	麻婆丼 さつまいものレモン煮 バナナ 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン果汁、干しいたけ	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
24 月	ご飯 すき焼き風煮 ツナ入り厚焼き卵 もやしのみそ汁	〇さつまいも、米、砂糖、油	〇牛乳、卵、焼き豆腐、牛肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、さつまい揚げ、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、しらたき、葉ねぎ	〇焼き芋 〇牛乳(全園児)
25 火	キャロットライス きのこのクリームシチュー ほうれん草のサラダ りんご 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、シチューミックスクリーム、〇無塩バター、砂糖、油、コンソメ	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、スキムミルク、牛乳	にんじん、りんご、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、しいたけ、パセリ	〇マシュマロおこし 〇牛乳(全園児)
26 水	ご飯 牛肉と牛蒡の卵とじ 春雨ソテー(コーン) チーズ 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、〇味パン、はるさめ、砂糖、〇砂糖、〇コンソメ、〇油、ごま油	〇牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、チーズ、〇合びきミンチ、ウインナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、ごぼう、しらたき、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	〇ミートパン 〇牛乳(全園児)
27 木	ご飯 生揚げとレバーのカレー煮 もやしとちくわのごま酢和え みかん缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	〇さつまいも、米、〇干しとうもろこし、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、砂糖、白ごま、ごま油	〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏レバー、ちくわ、〇調製豆乳、カットわかめ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン	〇さつまいものいが栗あげ 〇牛乳(全園児)
28 金	食パン さわらのパン粉焼き キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ(ベーコン)	食パン、エッグケア、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、コンソメ	〇牛乳、さわら、ベーコン、粉チーズ	〇バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、セロリー、サラダ菜、パセリ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
29 土	卵とじうどん 青のりポテト パイン缶 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、あおのり、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
31 月	くろすけおむすび ハロウィンハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ みかん 牛乳(たんぼぼ～ゆり)	米、油	〇牛乳、かぼちゃ型ハンバーグ、ハム、スライスチーズ、焼きのり、牛乳	みかん、ブロッコリー、にんじん、サラダ菜	〇かぼちゃマフィン 〇牛乳(全園児)

は、手作りおやつです。 は、お誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつは、お菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。

