

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 (〇は午後おやつ)
		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 火	和風スープスパゲティ レタスと卵のサラダ キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲティ、〇ホットケ キミックス、〇砂糖、〇油	〇牛乳、卵、ツナ水煮 缶、〇豆乳、〇チーズ、 〇粉チーズ、牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、レ タス、にんじん、チンゲンサ イ、しめじ、しいたけ、コー ン缶、きゅうり、えのきたけ	〇チーズ蒸しパン 〇牛乳(全園児)
02 水	ご飯 親子煮 胡瓜とちくわの酢の物 豆腐とわかめのおみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、〇メ プルシロップ、〇黒ごま	〇牛乳、卵、木綿豆腐、 鶏肉(胸皮なし)、ちくわ、 米みそ(甘みそ)、カッ わかめ	〇かぼちゃ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、しい たけ、さやえんどう、黄ピー マン、グリーンピース(冷凍)	〇メープルかぼちゃ 〇牛乳(全園児)
03 木	食パン 鱈の塩こうじ焼き ほうれん草とベーコンのソテー 中華スープ	食パン、春雨、〇砂糖、 ごま油、〇ルヴァン	牛乳、さわら、ベーコン	〇オレンジ天然果汁、ほ うれんそう、たまねぎ、に んじん、コーン缶、サラダ 菜	〇オレンジゼリー 〇クラッカー
04 金	ごま塩ご飯 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ パン 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、ごま塩、じゃがいも、 エッグケア、砂糖、コンソ メ、片栗粉、〇砂糖	〇牛乳、鶏肉(もも皮な し)、ツナ油漬缶、〇ク リームチーズ	にんじん、きゅうり、レモン 果汁、パン	〇クリームチーズ カナッペ 〇牛乳(全園児)
05 土	焼きそば かぼちゃのホクホク和え チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、バター、 砂糖、油	〇牛乳、豚肉(ばら)、 チーズ、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たま ねぎ、もやし、にんじん、 ピーマン	〇レモンカステラ 〇牛乳(全園児)
07 月	麦ご飯 かれないの照り焼き 小松菜ときのこのソテー 豚汁	米、〇食パン、じゃがい も、押麦、砂糖、〇グラ ニュー糖、コンソメ、油、 豚汁	〇牛乳、かれない、木綿豆 腐、豚肉(ばら)、米みそ (甘みそ)	こまつな、だいこん、しめじ、 しいたけ、ごぼう、にんじん、 しらたき、黄ピーマン、葉 ねぎ、サニーレタス、レモン果 汁	〇シュガートースト 〇牛乳(全園児)
08 火	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 バナナ 牛乳(全園児)	米、ほろさめ、〇砂糖、砂 糖、片栗粉、白ごま、ごま 油、油	牛乳、〇ヨーグルト(無 糖)、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、ハム、米みそ(甘 みそ)、〇スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にん じん、〇パン、きゅう り、ピーマン、干しいた け	〇パンヨーグルト
09 水	ゆかりご飯 さつまいもの煮物 ひじきのゴマ和え オレンジ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	さつまいも、米、〇コッ パン、エッグケア、〇油、 砂糖、〇砂糖、〇グラ ニュー糖、白ごま、油	〇牛乳、牛ひき肉、ちく わ、〇きな粉、ひじき、牛 乳	オレンジ、たまねぎ、にん じん、しらたき、トウモロ コシ、グリーンピース(冷凍)	〇きなこパン 〇牛乳(全園児)
10 木	チーズパン 鮭のカレームニエル マカロニサラダ かきたまスープ	〇さつまいも、チーズパ ン、小麦粉、マカロニ、 エッグケア、油	〇牛乳、さけ、卵、ハム	きゅうり、たまねぎ、にん じん、サラダ菜、レモン果 汁	〇焼きいも 〇牛乳(全園児)
11 金	ご飯 すき焼き風煮 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、じゃがいも、〇焼 ふ、〇砂糖、砂糖、グラ ニュー糖、油	〇牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、焼き豆腐、チーズ、 〇牛乳、豆乳バター	はくさい、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、コー ン缶、葉ねぎ	〇おふのラスク 〇牛乳(全園児)
12 土	親子丼 青のりチーズポテ トゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉(もも皮 なし)、チーズ、かまぼ こ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しい たけ、葉ねぎ	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
15 火	ご飯 かれないの甘酢あんかけ 白和え キウイ 牛乳(全園児)	米、砂糖、片栗粉、ごま (乾)	牛乳、かれない、〇牛乳、 木綿豆腐、米みそ(甘 みそ)	キウイフルーツ、たま ねぎ、かぼちゃ、にん じん、糸こんにゃく、ピー マン、こまつな、レモン果 汁	〇いちごブルー チェ
16 水	ご飯 生揚げとレバーのカレー煮 れんこんのマヨドレ和え えのきのおみそ汁	米、〇食パン、エッグケ ア、砂糖、白ごま	〇牛乳、生揚げ、鶏レ バー、豚ひき肉、ツナ水 煮缶、米みそ(甘みそ)、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、れん こん、えのきたけ、〇い ちごジャム、きゅうり、ピー マン、葉ねぎ	〇ブルーベリー ジャムサンド 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 (〇は午後おやつ)
		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	
17 木	パン 鱈のチーズ焼き 切干大根のサラダ コンソメスープ	パン、〇じゃがい も、エッグケア、〇片栗 粉、コンソメ、砂糖、〇油	〇牛乳、さわら、ベー コン、鶏ささみ、パルメザ ンチーズ〇あおのり	キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、コーン(冷 凍)、切り干しだいこん、赤 ピーマン、サラダ菜、レ モン果汁、パセリ、ケ チャップ	〇芋もち 〇牛乳(全園児)
18 金	三色丼 じゃが芋のカレー炒め ゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖、油	〇牛乳、牛ひき肉、卵、 ウインナー	〇バナナ、いんげん、 ピーマン、たまねぎ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
19 土	きつねうどん さつまいもの黄金煮 パン 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、さつまいも、 砂糖、バター	〇牛乳、鶏肉(もも皮な し)、油揚げ、牛乳	パン、たまねぎ、にん じん、葉ねぎ	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
21 月	麦ご飯 高野豆腐の卵とじ 胡瓜とツナの酢の物 チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、押麦、砂糖、〇砂 糖、白ごま	〇牛乳、卵、チーズ、ツ ナ水煮缶、凍り豆腐、〇 きな粉、カットわかめ、牛 乳	たまねぎ、きゅうり、にん じん、しいたけ、いんげ ん	〇きな粉クリーム カナッペ 〇牛乳(全園児)
22 火	いちごジャムサ ンド きのこクリームシ チュー キャベツのサ ラダ みかん 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、食パン、〇 生地、シチューミックス クリーム、〇グラニュー 糖、〇白ごま、〇黒ごま	〇牛乳、鶏肉(もも皮な し)、スキムミルク、牛 乳	みかん、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、いちご ジャム、きゅうり、しめ じ、コーン缶、しいたけ、 パセリ	〇セサミシュガー パイ 〇牛乳(全園児)
23 水	ご飯 肉じゃが オムレツ なすのおみそ汁	じゃがいも、米、〇ホッ トケキ粉、〇メープルシ ロップ、砂糖、油、〇油	〇牛乳、卵、牛肉(もも ・赤肉)、〇調製豆乳、ハ ム、油揚げ、米みそ(甘 みそ)	たまねぎ、にんじん、な す、しらたき、ピーマン、 グリーンピース(冷凍)、 ねぎ	〇マフィン 〇牛乳(全園児)
24 木	ピーンズミート スパゲティ 白菜とツナの白 ドレ和え キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲティ、油	〇牛乳、牛ひき肉、大 豆(ゆで)、ツナ油漬缶、 牛乳	〇りんご、はくさい、た まねぎ、キウイフルーツ、 にんじん、ピーマン、ト ウモロコシ	〇煮りんご(たん ぼぼ・ちゅりっぷ) りんご(ゆり〜さくら) 〇牛乳(全園児)
25 金	ご飯 豆腐の中華風煮 もやしと錦糸卵の ナムル バナナ 牛乳(全園児)	米、砂糖、〇砂糖、片 栗粉、油、ごま油、〇ル ヴァン	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、卵	〇ぶどう天然果汁、パ ナナ、たまねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、しい たけ、にら、しょうが	〇グレーゼリー 〇クラッカー
26 土	ブルコギ丼 青のりポテ トゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖、片 栗粉、白ごま、ごま油	〇牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、米みそ(甘みそ)、あ おのり、牛乳	たまねぎ、にんじん、え のきたけ、にら、しょう が	〇ドーナツ 〇牛乳(全園児)
28 月	肉うどん れんこんのおか か煮 チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	〇スマイルポテ、う どん、砂糖、ごま油	〇牛乳、卵、牛肉(もも ・赤肉)、チーズ、かま ぼこ、油揚げ、かつお節、 牛乳	れんこん、にんじん、た まねぎ、葉ねぎ	〇スマイルポテ ト 〇牛乳(全園児)
29 火	ロールパン ウインナーと豆 のコンソメ煮 ひじきのマリ ネ キウイ 牛乳(全園児)	じゃがいも、ロールパ ン、〇砂糖、油、砂糖、 コンソメ	牛乳、〇ヨーグルト(無 糖)、だいた水煮缶詰、 ウインナー、卵、〇スキ ムミルク、ひじき	たまねぎ、にんじん、キ ウイフルーツ、きゅうり、 〇みかん缶	〇みかんヨー グルト
30 水	ご飯 鮭のごまみそ焼 き スパゲティサ ラダ 豆腐のすまし 汁	米、〇食パン、〇メ ープルシロップ、マヨド レ、スパゲティ、砂糖、 油、白ごま、ごま油	〇牛乳、さけ、木綿豆 腐、ハム、米みそ(甘 みそ)、カットわかめ	きゅうり、しめじ、にん じん、サラダ菜、葉ねぎ、 レモン果汁	〇メープルト ースト 〇牛乳(全園児)
31 木	ドライカレー マッシュかぼ ちや 煮りんご(たん ぼぼ・ちゅりっぷ) りんご(ゆり〜 さくら) オレンジ 牛乳(全園児)	米、〇ホットケ キ粉、砂糖、油、カ レールウ	牛乳、豚ひき肉、〇 牛乳、〇つぶしあん(砂 糖添加)、大豆(ゆで)、 〇卵、かまぼこ	かぼちや、オレンジ、た まねぎ、りんご、にん じん、ピーマン	〇ハロウィン どら焼き 〇牛乳(たんぼ ぼ〜ゆり)

は、ひまわり組とさくら組はすみれわくわくランチの日です。 は、手作りおやつです。

は、お誕生日会です。 7日のスポーツ大会のお弁当は園で準備します。

3歳未満児の朝おやつはお菓子です。 3歳以上児の朝おやつはありません。