

10月献立表



※午前・午後のおやつ()は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	グレーゼリー クラッカー
	ささみスティック	ささみ・しお・こしょう・てんぷらこ・マヨネーズ・さけ・おろしにんにく・あぶら		
	ブロッコリーのおかか チーズあえ	ブロッコリー・プロセスチーズ・にんじん・かつおぶし・しょうゆ		
	やさいスープ	たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・にぼし・しょうゆ・しお・こしょう		
2 (火)	あかカブあおな おにぎり・牛乳	こめ・あかカブあおなごはんのもと(乳)・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	ヨーグルト ケーキ (卵・乳)
	きつねうどん	うどん・とりにく・ほししいたけ・にんじん・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ・みりん・あぶらあげ・さとう・ちゅうそうとう・しょうゆ		
	キャベツのこんぶあえ	キャベツ・きゅうり・しおこんぶ		
	くだもの(みかん)	みかん		
3 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	なし アンパンマン せんべい
	さんまのみぞれに	さんま・だいこん・さとう・しょうゆ・かたくりこ・みりん・しお		
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう・もやし・にんじん・さとう・しょうゆ・しろごま		
	じゃがいものすいとん じる	じゃがいも・かたくりこ・たまご・しお・とりにく・にんじん・はくさい・だいこん・あぶらあげ・ねぎ・にぼし・みそ・さけ		
4 (金)	ハヤシライス・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・バター・おろしにんにく・しお・こしょう・とりがら・ハヤシルウ／ぎゅうにゅう	菓子類 ハッピー ターン	いもショコラ (乳)
	かいそうサラダ	かいそうサラダミックス・キャベツ・きゅうり・コーン・す・さとう・しょうゆ・ごまあぶら		
	デザート(りんごゼリー)	りんごゼリー		
5 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ビスケット (卵・乳)	バナナ あられ
	ぶたにくとはるさめの いために	ぶたロースにく・りよくとうはるさめ・たまねぎ・あかピーマン・ニラ・ほししいたけ・しょうが・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ		
	しめじのみそしる	しめじ・にんじん・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
7 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	フルーツ サンド (卵・乳)
	とりにくのみそやき	とりにく・さとう・みそ・みりん・さけ・あぶら		
	スパゲティサラダ	きゅうり・にんじん・スパゲティ・ロースハム・マヨネーズ・しお		
	とうふのスープ	とうふ・にんじん・えのきたけ・こまつな・にぼし・しょうゆ		
8 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	とうふのおとしあげ	とうふ・やまいも・ツナ・コーン・にんじん・たまご・かたくりこ・さけ・しお・あぶら		
	ごまじゃこあえ	もやし・にんじん・きゅうり・しらすぼし・しろごま・さとう・しょうゆ		
	ふのすましじる	はなふ・わかめ・なまししいたけ・かいわれだいこん・しょうゆ・しお・だしこんぶ・かつおぶし		
9 (水)	もちもちロールパン・ 牛乳	もちもちロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	わかめおにぎり コロコロ きゅうり
	クリームスープ	カットスパゲティ・とりにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・こむぎこ・バター・ぎゅうにゅう・しお・こしょう・とりがら		
	スパゲティ	レタス・にんじん・きゅうり・ロースハム・たまご・あぶら・す・オリーブオイル・しょうゆ・たまねぎ・しろごま・りんご・コーンフレーク		
	サクサクサラダ			
10 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	フルーツポンチ サラダ一番
	さかなのこうそう パンこやき	さけ・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・チーズパウダー・パセリ・あぶら		
	アスパラソテー	アスパラガス・キャベツ・あかピーマン・コーン・オリーブオイル・しお・こしょう・しょうゆ		
	トマトとレタスのスープ	ベーコン・トマト・レタス・たまねぎ・えのきたけ・にぼし・しょうゆ・さけ		
11 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	バナナ	ピーチケーキ (卵・乳)
	あきやさいのにももの	とりにく・あつあげ・さといも・さつまいも・にんじん・ごぼう・れんこん・いとこんにやく・ほししいたけ・グリーンピース・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・だしじる(にぼし)		
	こまつなのみそしる	こまつな・しめじ・たまねぎ・みそ・にぼし		
15 (火)	ぶたたまどん・牛乳	こめ・むぎ・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・あぶら・ニラ・たまご・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・だしじる(にぼし)／ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	てづくりプリン (乳) フィンガービスケット
	せんぎりだいごんの サラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・せんぎりだいこん・にんじん・あぶら・す・レモンかじゅう・さとう・しょうゆ		
	くだもの(りんご)	りんご		
16 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サッポロ ポテト	とうふきなこ ドーナツ (卵・乳)
	チキンソテーマトソ スがけ	とりももにく・ダイストマト・おろしにんにく・たまねぎ・オリーブオイル・ケチャップ・さけ・みりん・さとう・しょうゆ・パセリ		
	ポテトサラダ	じゃがいも・たまご・きゅうり・にんじん・たまねぎ・マヨネーズ・しお・こしょう		
	コーンスープ	ベーコン・コーン・クリームコーンかん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・とりがら・しお・こしょう・しょうゆ		

17 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	さつまいもの ケーキ (卵・乳)
	さかなのレモンマリネ	さば・しお・こしょう・かたくりこ・あぶら・レモンかじゅう・しろワイン・しょうゆ・さとう・す・きゅうり・たまねぎ・あかピーマン		
	あぶらあげのみそしる	せんぎりだいこん・にんじん・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
18 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 しまじろうピ スケット (乳)	かき かりんとう (乳)
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたミンチ・おろしにんにく・おろししょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・ほししいたけ・しらねぎ・あぶら・さとう・しょうゆ・あかみそ・しろみそ・オイスターソース・さけ・かたくりこ・ごまあぶら		
	はるさめのすのもの わかめスープ	かにかまぼこ・りよくとうはるさめ・もやし・きゅうり・す・しょうゆ・さとう・しろごま わかめ・にんじん・たまねぎ・ニラ・しょうゆ・にぼし		
19 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	せんべい りんごジュース
	ぎゅうにくとキャベツ のブルコギ	ぎゅうロースにく・キャベツ・もやし・にんじん・ニラ・ピーマン・ごまあぶら・やきにくのたれ・さけ・みりん・しろごま・かたくりこ		
	だいこんのみそしる	だいこん・えのきたけ・にんじん・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
21 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	バナナマフィン (卵・乳)
	うまに	とりにく・いとこんにやく・じゃがいも・にんじん・あつあげ・ごぼう・いんげん・ほししいたけ・あぶら・しょうゆ・さとう・さけ・みりん・だしじる(にぼし)		
	ほうれんそうの なっとうあえ くだもの(オレンジ)	ほうれんそう・にんじん・ひきわりなっとう・もみのり・しょうゆ オレンジ		
22 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	アップルゼリー ぱりんこ
	ごもくはるまき	はるまきのかわ・こむぎこ・ぶたミンチ・ニラ・りよくとうはるさめ・たけのこみずに・ほししいたけ・おろししょうが・さけ・しょうゆ・オイスターソース・ごまあぶら・がらスープのもと・あぶら		
	もやしのすじょうゆあえ かきたまじる	もやし・きゅうり・しょうゆ・す・さとう えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・たまご・しょうゆ・かたくりこ・にぼし		
23 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	マカロニの あべかわ
	さかなのカレームニエル	しいら・しお・こしょう・カレーこ・こむぎこ・バター・あぶら		
	れんこんとひじきのサラダ きのこのスープ	れんこん・にんじん・ひじき・きゅうり・コーン・マヨネーズ・しろごま・しょうゆ・す・さとう しいたけ・エリンギ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
24 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 うす焼き せんべい クラッカー	フルーツ ヨーグルト (乳) クラッカー
	あつあげのみそいため	あつあげ・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・キャベツ・あぶら・しょうが・さとう・しろみそ・あかみそ・しょうゆ・さけ・かたくりこ		
	たたききゅうり うおそうめんじる	きゅうり・ごまあぶら・おろしにんにく・さとう・す・しょうゆ うおそうめん・えのきたけ・にんじん・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ		
25 (金)	天神山まで歩こう (全園児お弁当の日)		菓子類 サッポロ ポテト	ピザトースト (卵・乳)
26 (土)	わかめおにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 ビスケット (卵・乳)	オレンジ あられ
	やさしいラーメン	ちゅうかめん・ぶたロースにく・もやし・キャベツ・にんじん・ねぎ・しろごま・とりがら・おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・ごまあぶら		
	きゅうりとかまぼこの すのもの	きゅうり・わかめ・かにかまぼこ・しろごま・す・さとう・しょうゆ		
28 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	アップル ケーキ (卵・乳)
	はっぼうさい	ぶたロースにく・おろししょうが・さけ・あぶら・えび・いか・たけのこみずに・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しょうゆ・オイスターソース・かたくりこ		
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン・たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・にぼし・しょうゆ・ごまあぶら		
29 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	ポテトフライ
	さかなのてりやき	さば・しょうが・さとう・しょうゆ・みりん・あぶら		
	ごぼうサラダ キャベツのみそしる	ごぼう・きゅうり・かにかまぼこ・にんじん・コーン・みそ・マヨネーズ・レモンかじゅう・さとう・しょうゆ キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし		
30 (水)	しょくパン・牛乳	しょくパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	ごまじゃこ おにぎり べつたらづけ
	かぼちゃのミートソースに	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ・だいずみずに・かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・ダイストマト・にんじん・パセリ・おろしにんにく・あぶら・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・しお・こしょう・あかワイン・クッキングチーズ		
	フレンチサラダ イチゴジャム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう・しお・こしょう イチゴジャム		
31 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	バナナ アンパンマン せんべい
	いかとだいこんのもの (にぼし)	いか・だいこん・にんじん・やさいこんぶ・さといも・さとう・しょうゆ・さけ・だしじる(にぼし)		
	ほうれんそうのりずあえ とうふのすましじる	ほうれんそう・もやし・にんじん・もみのり・しろごま・しょうゆ・みりん・す・さとう とうふ・しめじ・わかめ・かいわれだいこん・しょうゆ・にぼし		