



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。

R7. 9. 25

| 日・曜日 | 献立 | 材料 | 午前10時 | 午後3時 |
|-----------|-----------------------|---|------------------------------|-------------------------------|
| 1 (水) | ロールパン・牛乳 | ロールパン・ぎゅうにゅう | 菓子類 どうぶつ ビスケット | おはぎ |
| | さかなのこうそうあえ | しいら・しお・こしょう・しろワイン・かたくりこ・じゃがいも・あぶら・きびまん・あかびまん・ ピーマン・バター・おろしにんにく・ローズマリー・しょうゆ・しお・こしょう | | |
| | ミネストローネ | ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・とりがら・ダイストマト・しょうゆ | | |
| 2 (木) | 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 | ヨーグルト ケーキ (卵・乳) |
| | チキンピカタ | とりももにく・しお・かたくりこ・チーズパウダー・たまご・パセリ | | |
| | そえやさい | ブロッコリー・マヨネーズ・しょうゆ | | |
| 3 (金) | キャベツのスープ | たまねぎ・にんじん・しいたけ・キャベツ・ねぎ・にぼし・しょうゆ | 菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳) | 梨 ほしたべよ |
| | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | | |
| | あきやさいののもの | 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・いとこんにゃく・ 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 | | |
| 4 (土) | こまつなのみそしる | こまつな・あぶらあげ・えのきたけ・たまねぎ・みそ・にぼし | 菓子類 おかし | ミニパン (卵・乳) |
| | おにぎり・牛乳 | こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう | | |
| | やきビーフン | ビーフン・ぶたロースにく・かまぼこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・あかびまん・ほししいたけ・ あぶら・カレーこ・しょうゆ・しお・こしょう・ごまあぶら | | |
| 6 (月) | ちゅうかスープ | チンゲンサイ・しめじ・たまねぎ・にんじん・しょうゆ・とりがら・ごまあぶら | 菓子類 サラダ 一番 | アップルケーキ (卵・乳) |
| | やきにくどん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・あかびまん・たまねぎ・キャベツ・ もやし・たけのこみずに・しょうゆ・ごまあぶら・さとう・とうぼんじゃん・しろごま・ぎゅうにゅう | | |
| | はるさめスープ | わかめ・りよくとうはるさめ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・にぼし | | |
| 7 (火) | くだもの(みかん) | くだもの(みかん) | 菓子類 クラッカー | ポテトもち (乳) |
| | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | | |
| | 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 | | |
| 8 (水) | 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 | 菓子類 ぱりんこ | グレープ ゼリー フィンガー ビスケット |
| | ふのすましじる | ふ・にんじん・ねぎ・しいたけ・しょうゆ・みりん・にぼし | | |
| | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | | |
| 9 (木) | とりにくのトマトに | とりももにく・ダイストマト・たまねぎ・あぶら・おろしにんにく・しお・こしょう・さとう・あかワイン・ ケチャップ・パセリ | 菓子類 ベジたべる | りんご スティック チーズ (乳) |
| | マカロニサラダ | たまご・きゅうり・にんじん・マカロニ・マヨネーズ | | |
| | わかめスープ | わかめ・もやし・たまねぎ・にんじん・しょうゆ・とりがら | | |
| 10 (金) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 ビスコ (乳) | スイートポテト |
| | れんこんハンバーグ | れんこん・たまねぎ・ぎゅうにゅう・パンこ・ぶたミンチ・かたくりこ・しお・あぶら・ しょうゆ・さけ・だしじる(にぼし)・さとう・かたくりこ | | |
| | ゆでやさい/プチトマト | キャベツ・きゅうり・しお/プチトマト | | |
| 14 (火) | オニオンスープ | たまねぎ・にんじん・ベーコン・パセリ・しょうゆ・にぼし | 菓子類 アンパンマン せんべい | ピザトースト (乳) |
| | とりにくときのこのたき | こめ・とりにく・にんじん・まいたけ・ほししいたけ・あぶらあげ・だしじる(にぼし)・ しょうゆ・みりん・さけ・きざみのり/ぎゅうにゅう | | |
| | こみごはん・牛乳 | しいら・しお・こしょう・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら | | |
| 15 (水) | さかなのコロコロあげ | キャベツ・にんじん・しろごま・さとう・す・しお・レモンかじゅう | 菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳) | とうふきなこ ドーナツ |
| | キャベツのあまづけ | たまご・たまねぎ・こまつな・ねぎ・しょうゆ・にぼし | | |
| | たまごスープ | たまご・たまねぎ・こまつな・ねぎ・しょうゆ・にぼし | | |
| 16 (木) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 しおせんべい | おこのみやき (卵) |
| | さつまいもとぶたにくの しょうがやき | さつまいも・たまねぎ・ぶたロースにく・あぶら・しょうが・さとう・しょうゆ・みりん | | |
| | ごもくじる | ごぼう・あぶらあげ・にんじん・しめじ・ねぎ・しょうゆ・にぼし | | |
| 17 (金) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 しおせんべい | まきばの ヨーグルト (乳) |
| | ビーフカレー | こめ・むぎ・ぎゅうロースにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン・あぶら・カ レーフ레이크・おろしにんにく・りんご・しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・ デミグラスソース・とりがら | | |
| | だいこんのごまマヨサラダ | だいこん・きゅうり・コーン・にんじん・ロースハム・マヨネーズ(卵不使用)・さとう・しょうゆ・し ろごま | | |
| 17 (金) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | バナナ | まきばの ヨーグルト (乳) |
| | だいずとひじきのいりに | だいずみずに・ひじき・とりももにく・いとこんにゃく・にんじん・いんげん・ほししいたけ・ ごまあぶら・さとう・しょうゆ・さけ | | |
| | さんしょくナムル | もやし・にんじん・ほうれんそう・さとう・す・しょうゆ・しろごま・ごまあぶら | | |
| 17 (金) | なすとたまねぎのみそしる | なす・たまねぎ・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし | バナナ | まきばの ヨーグルト (乳) |
| | なすとたまねぎのみそしる | なす・たまねぎ・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし | | |

| | | | | |
|-----------|------------------------|--|----------------------------|-------------------------------|
| 18 (土) | 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 おかき | あられ りんご ジュース |
| | きつねうどん | うどん・とりももにく・ほししいたけ・にんじん・ねぎ・だしじる（にぼし）・しょうゆ・さけ・みりん・あぶらあげ・さとう・しょうゆ・みりん | | |
| | ぎゅうりのこんぶあえ | ぎゅうり・キャベツ・しおこんぶ・しょうゆ | | |
| 20 (月) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 スティック チーズ (乳) | オレンジ ゼリー サラダ一番 |
| | すきやきに | ぎゅうロースにく・とうふ・しらたき・にんじん・しいたけ・はくさい・しらねぎ・あぶら・しょうゆ・ちゅうそうとう・みりん・さけ | | |
| | ちくわのすのもの | ちくわ・ぎゅうり・わかめ・にんじん・しろごま・さとう・す・しょうゆ | | |
| | みずなのみそしる | みずな・あぶらあげ・しめじ・ねぎ・みそ・にぼし | | |
| 21 (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 | バナナ マフィン (卵・乳) |
| | コロッケ | ぎゅうミンチ・ぶたミンチ・じゃがいも・たまねぎ・あぶら・しお・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・ケチャップ・ウスターソース・さとう | | |
| | ブロッコリーのサラダ | ブロッコリー・キャベツ・ぎゅうり・コーン・マヨネーズ・しお | | |
| | チンゲンサイのスープ | チンゲンサイ・ベーコン・しめじ・たまねぎ・にんじん・しょうゆ・にぼし | | |
| 22 (水) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 どうぶつ ビスケット | パインかん あげせんべい |
| | さばのみそに | さば・みそ・さとう・さけ・みりん・おろししょうが | | |
| | ほうれんそうのおかかあえ | ほうれんそう・キャベツ・にんじん・さとう・す・しょうゆ・かつおぶし | | |
| | のっぺいじる | とうふ・あぶらあげ・さとも・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ・かたくりこ | | |
| 23 (木) | べにしゃけなごはん・牛乳 | こめ・べにしゃけなごはんのもと・ぎゅうにゅう | 菓子類 ぱりんこ | とうにゅう むしパン (卵) |
| | ちゃんぽん | ちゅうかめん・ぶたロースにく・おろししょうが・しお・あぶら・ちくわ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・とりがら・とんこつ・しょうゆ・ごまあぶら | | |
| | あげぎょうざ | キャベツ・ぶたにく・たまねぎ・ニラ・しょうゆ・さとう・かたくりこ・こむぎこ・しお | | |
| | もやしのすじょうゆあえ | もやし・ぎゅうり・しょうゆ・す | | |
| 24 (金) | 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 | チーズジャム サンド (乳) |
| | とりにくのみそやき | とりにく・さとう・みそ・しょうゆ・みりん・さけ・あぶら | | |
| | ぎゅうりとツナのサラダ | ぎゅうり・ツナ・にんじん・す・あぶら・しょうゆ・さとう・しろごま | | |
| | とうふのすましじる | とうふ・にんじん・しめじ・こまつな・にぼし・しょうゆ | | |
| 25 (土) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 あられ | バナナ せんべい |
| | 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・にら・しいたけ・おろししょうが・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ | | |
| | きのこのみそしる | しめじ・あつあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし | | |
| | デザート（みかんかん） | みかんかん | | |
| 27 (月) | ちゅうかどん・牛乳 | こめ・むぎ・ぶたロースにく・かまぼこ・にんじん・たけのこみずに・はくさい・しいたけ・ねぎ・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・とりがら・オイスターソース/ぎゅうにゅう | 菓子類 ギンビス ビスケット | いちごババロア (乳) |
| | たたきぎゅうり | ぎゅうり・ごまあぶら・おろししょうが・さとう・す・しょうゆ | | |
| | もやしのスープ | わかめ・もやし・にんじん・たまねぎ・ニラ・しょうゆ・にぼし | | |
| 28 (火) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 サラダ一番 | いもショコラ (乳) |
| | こんぶに | ぶたロースにく・にんじん・きりぼしだいこん・あぶらあげ・ほししいたけ・いとこんにやく・いんげん・やさいこんぶ・さとう・しょうゆ・さけ・だしじる（にぼし） | | |
| | こうみづけ | ぎゅうり・にんじん・す・しょうゆ・さとう・おろししょうが・ごまあぶら | | |
| | かぼちゃのみそしる | かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし | | |
| 29 (水) | しょくパン・牛乳 | しょくパン・ぎゅうにゅう | 菓子類 ベジたべる | しおこんぶ おにぎり コロコロ ぎゅうり |
| | きのこのシチュー | とりにく・しめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ブロッコリー・あぶら・こむぎこ・バター・ぎゅうにゅう・とりがら・しお・こしょう・しろワイン・なまクリーム | | |
| | サクサクサラダ | レタス・にんじん・ぎゅうり・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 | | |
| | いちごジャム | いちごジャム | | |
| 30 (木) | 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 とうにゅう ヨーグルト |
| | あげざかなといものやさ | しいら・しお・かたくりこ・さつまいも・あぶら・にんじん・グリーンピース・コーン・さとう・しょうゆ | | |
| | いあんがらめ | ブロッコリー・マヨネーズ・しょうゆ | | |
| | そえやさ | 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 | | |
| 31 (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 | パンプキン マフィン (卵・乳) |