

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 (土) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 おかき | オレンジ せんべい |
| | ポークカレー | ぶたももにく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・グリーンピース・あぶら・エプリーカ レー・おろしにんにく・りんご・ケチャップ・ウスターソース・とりがら | | |
| | キャベツとコーンのサラダ | キャベツ・コーン・にんじん・あぶら・す・さとう・しお・こしょう | | |
| 3 (月) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 せんべい | だいがくいも |
| | とりにくとやさいの ちゅうかいため | とりにく・むきえび・かまぼこ・キャベツ・たけのこみずに・たまねぎ・にんじ ん・ほししいたけ・あぶら・しょうが・おろしにんにく・さとう・しょうゆ・オイ スターソース・さけ・しお・こしょう・かたくりこ | | |
| | にくだんごスープ | とりミンチ・しょうが・かたくりこ・たまご・ほうれんそう・もやし・しめじ・に んじん・ねぎ・とりがら・しょうゆ | | |
| 4 (火) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 たまごボーロ (卵) | クラッカー (乳) グレープ ジュース |
| | チキンなんばん | とりももにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・あぶら・さとう・す・しょう ゆ・しょうが・パセリ・たまねぎ・マヨネーズ・レモンかじゅう | | |
| | さんしょくやさい | キャベツ・きゅうり・あかピーマン・しお | | |
| | きのこのみそしる | えのきたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・あぶらあげ・ねぎ・にぼし・みそ | | |
| 5 (水) | ハヤシライス・ オレンジジュース | こめ・むぎ・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ダイ ストマト・ケチャップ・ウスターソース・バター・おろしにんにく・とりがら・ハヤシルウ/ オレンジジュース | 菓子類 あられ | ボンデケーション (乳) |
| | ツナコーンサラダ | キャベツ・きゅうり・ツナ・コーン・しょうゆ・さとう・ごまあぶら・す | | |
| 6 (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 (乳) | パンプキン マフィン (卵・乳) |
| | さかなのてりに | さば・しょうが・さとう・しょうゆ・みりん・さけ | | |
| | せんぎりだいこんの さっぱりサラダ | せんぎりだいこん・ほうれんそう・にんじん・ちくわ・す・さとう・しょうゆ・し ろごま | | |
| | とうふのすましじる | とうふ・にんじん・えのきたけ・わかめ・みつば・にぼし・しょうゆ・みりん | | |
| 7 (金) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 カルシウム おかき | フルーツ ヨーグルト (乳) |
| | ふりかけ | すこやかふりかけ(のり)〈アレルゲンなし〉 | | |
| | とりにくとだいずの にももの おかかサラダ | とりにく・だいずみずに・やさいこんぶ・てんぷら・にんじん・れんこん・ごぼ う・こんにやく・いんげん・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・さけ きゅうり・にんじん・かつおぶし・しょうゆ・マヨネーズ | | |
| 8 (土) | チンジャオロース どん・牛乳 | こめ・きゅうロースにく・さけ・しょうゆ・おろししょうが・あぶら・ピーマン・ にんじん・たまねぎ・たけのこみずに・ほししいたけ・みりん・しお・かたくりこ /ぎゅうにゅう | 菓子類 せんべい | おかき グレープ ジュース |
| | とうふとわかめのスープ | わかめ・とうふ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・にぼし・しょうゆ・さけ | | |
| | くだもの(みかん) | みかん | | |
| 11 (火) | さつまいもごはん・牛乳 | こめ・しお・さけ・さつまいも・くろごま・ぎゅうにゅう | 菓子類 クッキー (乳) | かき せんべい |
| | めひかりフライ | めひかり・パンこ・こむぎこ・こめこ・しお・しょうゆ | | |
| | キャベツのこんぶあえ | キャベツ・きゅうり・にんじん・しおこんぶ・しょうゆ | | |
| | みずなのみそしる | みずな・あぶらあげ・えのきたけ・みそ・にぼし | | |
| 12 (水) | ロールパン・牛乳 | ロールパン・ぎゅうにゅう | 菓子類 おかき | バナナマフィン (乳) |
| | じゃがいものチーズに | じゃがいも・とりにく・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・ あぶら・とりがら・ダイスチーズ・しろワイン・しお・こしょう | | |
| | パインサラダ | パインかん・キャベツ・きゅうり・にんじん・オリーブオイル・さとう・す | | |
| 13 (木) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | バナナ | おこのみやき (卵・乳) |
| | 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・ねぎ・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 | | |
| | ちぐさあえ | ほうれんそう・もやし・にんじん・たまご・さとう・す・しょうゆ・ごま・ごまあぶら | | |
| 14 (金) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 あられ | みるくっこ (乳) |
| | チキンカツ | とりももにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・ケチャッ プ・ちゅうのうソース・さとう | | |
| | ゆでやさい | キャベツ・あかピーマン・きゅうり・しお | | |
| | やさいスープ | ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・パセリ・にぼし・しょうゆ | | |
| 15 (土) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 せんべい | りんご あられ |
| | ぶたにくとはるさめの いために | ぶたロースにく・りょくとうはるさめ・たまねぎ・あかピーマン・ニラ・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 | | |
| | ちゅうかスープ | たまねぎ・にんじん・ニラ・えのきたけ・しょうゆ・ごまあぶら・しお・こしょう・とりがら | | |

運動会総練習

| | | | | |
|-----------|--------------------|--|-----------------------|----------------------------------|
| 17 (月) | ビビンバどん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう/ぎゅうロースにく・さとう・しょうゆ・さけ・おろしにんにく・あぶら・たまご・せんぎりだいこん・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・にんじん・さとう・しょうゆ・トウバンジャン・しろごま | 菓子類 ビスケット (卵・乳) | フライド ポテト |
| | わかめスープ | わかめ・とうふ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・みりん・にぼし | | |
| 18 (火) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | りんご | おかき ヨーグルト (乳) |
| | とうふハンバーグ | ぶたミンチ・とうふ・おから・にんじん・たまねぎ・たまご・みそ・しょうが・しお・こしょう・さけ・かたくりこ・あぶら・ケチャップ・ウスターソース・さとう | | |
| | だいこんサラダ | だいこん・ツナ・きゅうり・にんじん・す・あぶら・しょうゆ・さとう・しお・こしょう | | |
| | すましじる | たまねぎ・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし | | |
| 19 (水) | ロールパン・牛乳 | ロールパン・ぎゅうにゅう | 菓子類 カルシウム おかき | ごましお おにぎり おつけもの |
| | クリームスープ | スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・あぶら・パセリ・こむぎ | | |
| | スパゲティ | こ・バター・ぎゅうにゅう・しお・こしょう・とりがら | | |
| | キャベツサラダ | キャベツ・にんじん・きゅうり・みかんかん・す・あぶら・さとう・しょうゆ・しお・こしょう | | |
| 20 (木) | おやこどん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう/とりにく・たまねぎ・にんじん・かまぼこ・ほししいたけ・たまご・ねぎ・にぼし・だしこんぶ・さとう・しょうゆ・みりん・さけ | 菓子類 せんべい | たこやきふう (卵) |
| | 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 | | |
| | くだもの(なし) | なし | | |
| 21 (金) | ざっこくごはん・牛乳 | こめ・じゅうにざっこくまい・さけ・しお・ぎゅうにゅう | 菓子類 クッキー (卵・乳) | パインケーキ (卵・乳) |
| | あきやさいのもの | とりにく・あつあげ・さとも・にんじん・ごぼう・れんこん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん | | |
| | こまつなのみそしる | こまつな・あぶらあげ・しめじ・たまねぎ・みそ・にぼし | | |
| 22 (土) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 あられ | カルシウム おかき りんごジュース |
| | とりのからあげ | とりももにく・さけ・しょうゆ・しょうが・おろしにんにく・かたくりこ・あぶら | | |
| | ゆでやさい | キャベツ・にんじん・しお | | |
| | すましじる | とうふ・にんじん・えのきたけ・わかめ・にぼし・しょうゆ・みりん・しお | | |
| 24 (月) | 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 (乳) | ふかしいも |
| | さばのみそに | さば・みそ・さとう・さけ・みりん・しょうが | | |
| | キャベツのゆかりあえ | キャベツ・にんじん・ゆかりこ | | |
| | ごもくじる | さとも・ごぼう・ほししいたけ・にんじん・あぶらあげ・ねぎ・しょうゆ・にぼし | | |
| 25 (火) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 おかき | フルーツ ポンチ |
| | がね | さつまいも・ごぼう・にんじん・たまねぎ・ニラ・しょうゆ・こむぎこ・たまご・あぶら | | |
| | はくさいのおかかあえ | はくさい・にんじん・さとう・しょうゆ・かつおぶし・しろごま | | |
| | だいこんとあぶらあげのみそしる | だいこん・あぶらあげ・とうふ・えのきたけ・にぼし・みそ | | |
| 26 (水) | しょくパン・牛乳 | しょくパン・ぎゅうにゅう | みかん | みたらしとう ふだんご |
| | かぼちやの ミートソースに | ぎゅうミンチ・ぶたミンチ・だいずみず・かぼちや・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・オリーブオイル・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 | | |
| | きゅうりとりんごの サラダ | レタス・きゅうり・りんご・にんじん・ロースハム・あぶら・す・さとう・しお・こしょう・しょうゆ | | |
| 27 (木) | 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 せんべい | ビスケット (卵・乳) のむヨーグルト (乳) |
| | にくうどん | うどん・ぎゅうももにく・さとう・しょうゆ・さけ・にんじん・しいたけ・ねぎ・みりん・にぼし | | |
| | いとかまぼこのすのもの | きゅうり・ごぼう・にんじん・いとかまぼこ・しょうゆ・さとう・す・ごまあぶら・しろごま | | |
| 28 (金) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 クッキー (卵・乳) | りんごとさつまいものケーキ (卵) |
| | とりにくのごまみそやき | とりももにく・さとう・みそ・みりん・さけ・しろごま | | |
| | ツナマヨサラダ | キャベツ・にんじん・コーン・ツナ・しお・こしょう・さとう・しょうゆ・マヨネーズ | | |
| | きのこのスープ | かまぼこ・しめじ・えのきたけ・わかめ・ねぎ・しょうゆ・にぼし | | |
| 29 (土) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 あられ | せんべい オレンジ ジュース |
| | ぶたにくとキャベツの プルコギ | ぶたロースにく・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・わかめ・あぶらあげ・みそ・にぼし | | |
| 31 (月) | むぎごはん・牛乳 | こめ・むぎ・ぎゅうにゅう | 菓子類 カルシウム おかき | てづくり プリン (乳) |
| | すきやきふう | ぶたロースにく・はくさい・しいたけ・しらねぎ・とうふ・しらたき・にんじん・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん | | |
| | きゅうりとちくわの すのもの | きゅうり・わかめ・ちくわ・しろごま・す・さとう・しょうゆ | | |