



# 10月 献立表



令和元年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をたくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	人参煮 麦茶	中華丼 コーンと玉ねぎのスープ(コーンクリーム・玉ねぎ・ コーン) キャベツサラダ パイナップル 麦茶	カップケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま 無塩バター 薄力粉	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーンクリーム コーン パセリ キャベツ きゅうり パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
2 水	クラッカー 麦茶	五目うどん 白身魚のねぎ味噌焼き 小松菜のおかか和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉 たら 味噌 かつお節	うどん 砂糖 米 クラッカー	白菜 人参 わかめ 長ねぎ 昆布 小松菜 もやし オレンジ ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
3 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・えのき・わかめ) チーズ入り玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 鶏卵 チーズ 納豆 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 わかめ ひじき 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
4 金	大根煮 麦茶	ピビンパ丼 白菜スープ(白菜・にら・干しシイタケ) もやしとツナの和え物 パナナ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 ツナ 鶏肉	米 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター	ほうれん草 人参 白菜 にら 干しいたけ もやし きゅうり ひじき パナナ 玉ねぎ コーン パセリ 大根	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
5 土	ウエハース 麦茶	麦ご飯 味噌汁(さつま芋・小松菜・小切麩) 肉豆腐 ほうれん草のナムル チーズ 麦茶	じゃがバター 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 押し麦 さつま芋 小切麩 砂糖 ごま油 じゃが芋 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 もやし	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
7 月	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁(白菜・ねぎ・小切麩) 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 オレンジ 麦茶	スイートパンブキン 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳 煮干し	米 小切麩 砂糖 ごま 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
8 火	人参煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 味噌汁(大根・チンゲン菜・高野豆腐) 照り焼きハンバーグ じゃこと野菜の酢の物 柿 麦茶	チャーハン 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 しらす 干しえび	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 かき 長ねぎ ピーマン	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 チキンスープの素
9 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・キャベツ・しめじ) 鶏肉の唐揚げ 白菜のコールスローサラダ パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 砂糖 食パン クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 白菜 きゅうり 人参 コーン パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
10 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 幼児:具沢山汁(里芋・厚揚げ・人参・ごぼう・ねぎ)乳 児:具沢山汁(里芋・厚揚げ・人参・ねぎ) ツナ入り玉子焼き ふるふき大根 パイナップル 麦茶	中華風カステラ 牛乳	厚揚げ ツナ 鶏卵 味噌 牛乳	米 厚芋 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ にら ひじき 大根 グリンピース パイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
11 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜・えのき) 豆腐の五目煮 ペイクドポテト りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 ベーコン きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 マカロニ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 えのき茸 白菜 人参 パプリカ パセリ りんご 南瓜	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
12 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ・ねぎ) 肉野菜炒め 塩昆布和え チーズ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	味噌 豚肉 チーズ しらす	米 油 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
15 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 大根サラダ りんごゼリー 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 牛乳	ツナ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 コーン パセリ りんごソース アガー パナナ りんご 南瓜	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 シチューールウ
16 水	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜・にら) 鶏肉としめじの蒸し団子 春雨炒め パナナ 麦茶	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ チンゲン菜 にら しめじ 万能ねぎ 人参 もやし ピーマン パナナ コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
17 木	人参煮 麦茶	ご飯 幼児:根菜汁(大根・ごぼう・にんじん・ねぎ) 乳 児:根菜汁(大根・人参・ねぎ) 幼児:さんまのから揚げ 乳児:たらからの揚げ 白菜とわかめのお浸し りんご 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	さんま かつお節 牛乳 たら	米 ごま油 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶



# 10月 献立表



令和元年

西糺谷しろはと保育園

日 曜	献立名	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		朝食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
18 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・しめじ・ほうれん草) 親子煮 トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン オレンジ りんご パイン缶 パナナ 大根	水 料理酒 だし醤油 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
19 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・切り干し大根・高野豆腐) 肉じゃが 小松菜のごま和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 もやし	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
21 月	小魚 麦茶	ご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・人参・小松菜) スパニッシュオムレツ 幼児:ごぼうサラダ 乳児:キャベツサラダ グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	鶏卵 鶏肉 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト パセリ キャベツ ごぼう コーン グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの薬 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
23 水	クラッカー 麦茶	お野菜パン ミルクスープ(キャベツ・人参・コーン) 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ バイナップル 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	牛乳 スキムミルク 鶏肉	野菜パン マーマレード さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま クラッカー	キャベツ 人参 コーン きゅうり パイナップル	チキンスープの薬 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
24 木	蒸しじゃが芋 麦茶	【霜降】きのご飯 すまし汁(大根・小切葱・ねぎ) 健の味噌焼き 野菜炒め 柿 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 牛乳	米 小切葱 砂糖 油 薄力粉 さつま芋 じゃが芋	しめじ えのき茸 エリンギ 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの薬 麦茶 ベーキングパウダー
25 金	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(さつま芋・えのき・わかめ) ぎせい豆腐 大根とツナの和え物 パナナ 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ 豚肉 干しえび かつお節 牛乳	米 さつま芋 砂糖 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 人参 万能ねぎ ひじき 大根 焼きのり パナナ キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 中濃ソース
26 土	ウエハース 麦茶	豚丼 味噌汁(じゃが芋・しめじ・ほうれん草) 春雨サラダ チーズ 麦茶	ミルクゼリー せんべい 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま ごま油 せんべい ウエハース	玉ねぎ 昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 もやし 人参 コーン アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
28 月	小魚 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ(じゃが芋・キャベツ・コーン) ほうれん草とささ身のサラダ オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 鶏肉 煮干し	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 白菜 オレンジ 炊き込みわかめ	トマトケチャップ チキンスープの薬 料理酒 塩 水 麦茶
29 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・小松菜・ねぎ) たらこの竜田揚げ ブロッコリーともやしのり和え パナナ 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	味噌 厚揚げ たら 豆乳 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ ブロッコリー もやし 人参 焼きのり パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
30 水	クラッカー 麦茶	ご飯 幼児:味噌汁(大根・ごぼう・ねぎ) 乳児:味噌汁(大根・ねぎ) 鶏つくね照り焼き 白菜の甘酢和え バイナップル 麦茶	ほうれん草パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 薄力粉 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 きゅうり バイナップル ほうれん草	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
31 木	蒸しさつま芋 麦茶	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン きのこスープ(しめじ・エリンギ・えのき・ほうれん草) シーフードサラダ りんご 麦茶	二色ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 せんべい さつま芋	南瓜 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 わかめ キャベツ きゅうり りんご オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 塩 ホワイトソース チキンスープの薬 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。