

# 2017年10月 献立表

## みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	
1	日						
2	月	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜のおひたし 清汁(ちくわ・わかめ) くだもの	ココア蒸しパン 牛乳	米、マヨネーズ サラダ油、 ホットケーキミックス さとう	かれい、白味噌 かつおぶし ちくわ、 豆乳 牛乳	はくさい、ほうれんそう にんじん、わかめ なし、	牛乳 おかし
3	火	ごはん タンドリーチキン 三色サラダ 春雨と豆腐のスープ くだもの	さつま芋ごはん 牛乳	サラダ油 米、さつまいも 黒ごま	鶏もも肉、 プレーンヨーグルト 白味噌 牛乳	もやし、きゅうり、にんじん だいこん、えのき、オレンジ	牛乳 おかし
4	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 味噌汁(切干大根・小松菜) くだもの	黒糖ボーロ 牛乳	米、サラダ油 小麦粉、片栗粉 黒砂糖	豚小間肉、ちくわ 白味噌 豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、こんにゃく しめじ、小松菜、切干大根 ぶどう	牛乳 おかし
5	木	ポークカレー 中華サラダ くだもの	ジャムサンド 牛乳	米、カレールウ じゃがいも、食パン ごま油、さとう イチゴジャム	豚小間肉、ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、だいこん、もやし りんご、	牛乳 おかし
6	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ひじき炒り煮 味噌汁(なめこ・豆腐) くだもの	クリームパスタ 牛乳	米、サラダ油 さとう スパゲティ	鶏小間肉、大豆水煮 油揚げ、絹とうふ 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン、赤ピー ひじき、にんじん、こんにゃく なめこ、オレンジ、しめじ	牛乳 おかし
7	土	運動会					
8	日						
9	月	体育の日					
10	火	ごはん チンジャオロース 春雨の中華サラダ わかめスープ くだもの	豆腐ドーナツ 牛乳	米、サラダ油 春雨、ごま油 小麦粉、	豚もも肉、 白味噌 豆乳、絹とうふ 牛乳	ピーマン、たけのこ、にんじん きゅうり、もやし、わかめ たまねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
11	水	ごはん ほうれん草の豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 コーン入り野菜スープ くだもの	鮭チャーハン 牛乳	ごま サラダ油、小麦粉 米、ごま油	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 豚ひき肉、ピザチーズ 鮭 牛乳	ほうれん草、たまねぎ トマト、きゅうり にんじん、りんご 白ねぎ	牛乳 おかし
12	木	ごはん 焼き魚 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・小松菜) くだもの	ひき肉のナポリタン 牛乳	米、さとう、みりん 里芋 スパゲティ	カレイ、油揚げ 白味噌、 豚ひき肉 牛乳	にんじん、小松菜 梨 たまねぎ、	牛乳 おかし
13	金	けんちんうどん ツナと豆腐の煮物 くだもの	揚げパン 牛乳	うどん、サラダ油 さとう、コッペパン ごま油、ごま	鶏小間肉、油揚げ ツナ缶、木綿豆腐 牛乳	ごぼう、にんじん、白ねぎ たまねぎ、 ぶどう	牛乳 おかし
14	土	ごはん 炒り豆腐の煮物 ブロッコリー中華和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) くだもの	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油、ごま じゃがいも、 ホットケーキミックス	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、だいこん、いんげ ブロッコリー、たまねぎ りんご、	牛乳 おかし
15	日						
16	月	ごはん 味噌焼肉 ひじきのマヨサラダ 清汁 くだもの	ふかし芋 牛乳	米、サラダ油 ごま油、マヨネーズ ごま、 さつまいも	豚小間肉、白味噌 ツナ、 牛乳	ピーマン、もやし、たまねぎ にんじん、きゅうり オレンジ	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	火	チキンカレー 切干大根サラダ くだもの	りんご寒天 牛乳	米、じゃがいも カレールウ、小麦粉 ごま油	鶏小間肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり ぶどう りんごジュース	牛乳 おかし
18	水	ごはん 豆腐のつくね焼き れんこんの酢の物 味噌汁(しめじ・小松菜) くだもの	フルーツサンド 牛乳	米、パン粉、サラダ油 みりん、さとう、 食パン	木綿豆腐 鶏ひき肉、しろ味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、 れんこん、きゅうり しめじ、こまつな オレンジ、桃、みかん	牛乳 おかし
19	木	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ リヨネーズポテト スープ くだもの	ためきうどん 牛乳	米 サラダ油、さとう じゃがいも うどん	鶏もも肉、豆乳 天かす、 牛乳	たまねぎ、トマト缶 スイートコーン、にんじん 柿	牛乳 おかし
20	金	ひじきごはん かじきのカレー揚げ れんこんきんぴら けんちん汁 くだもの	ココアケーキ 牛乳	米、片栗粉 サラダ油 ごま、	油揚げ、かじき 木綿豆腐 牛乳	ひじき、にんじん、れんこん ごぼう、大根、絹さや ねぎ、ぶどう	牛乳 おかし
21	土	ごはん 豚肉の野菜炒め かぼちゃ含め煮 味噌汁(もやし・油揚げ) くだもの	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、サラダ油、さとう かぼちゃ ホットケーキミックス	豚小間肉、油揚げ 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン、 赤ピーマン、にんじん もやし、オレンジ	牛乳 おかし
22	日						
23	月	ごはん 鮭の塩麹焼き ほうれん草のおかか和え 清汁(ちくわ・ねぎ) くだもの	じゃこごはん 牛乳	米、 マヨネーズ	鮭 ちくわ ちりめん 牛乳	ほうれん草、もやし、 にんじん、ねぎ 小松菜 オレンジ	牛乳 おかし
24	火	食パン きのこのシチュー ユールスロー くだもの	焼そば 牛乳	食パン サラダ油、小麦粉 マヨネーズ 焼そば麺	鶏小間肉、豆乳 豚小間肉 牛乳	しめじ、にんじん、たまねぎ コーン、キャベツ、にんじん 梨、もやし	牛乳 おかし
25	水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 切干の和え物 味噌汁(えのき・わかめ) くだもの	マカロニ黄な粉 牛乳	米、小麦粉 サラダ油 ごま油 マカロニ	大豆水煮、鶏ひき肉 ツナ、 牛乳、黄な粉	ごぼう、にんじん、切干大根 えのき、わかめ、りんご	牛乳 おかし
26	木	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮 くだもの	わかめごはん 牛乳	うどん、サラダ油 さつまいも 米、ごま	豚小間肉、白味噌 豆乳、 ちりめん、 牛乳	キャベツ、もやしにんじん しめじ、ねぎ、コーン、 いんげん、オレンジ わかめ	牛乳 おかし
27	金	豚肉きのこ丼 シルバーサラダ 味噌汁 くだもの	肉まん 牛乳	米、さとう、みりん ごま、春雨 マヨネーズ、 サラダ油	豚ひき肉、 油揚げ、白味噌 牛乳	キャベツ、えのき、しめじ にんじん、きゅうり、たけのこ 大根、柿	牛乳 おかし
28	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁 くだもの	ゼリー、おかし 牛乳	米、サラダ油 ごま、さとう さとう、	厚揚げ、豚こま肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、小松菜、キャベツ コーン、ぶどうジュース オレンジ	牛乳 おかし
29	日						
30	月	ミートスパゲティ もやしサラダ 野菜スープ くだもの	チーズおかしにぎり 牛乳	スパゲティ、ごま サラダ油、さとう じゃがいも 米	豚ひき肉、 プロセスチーズ 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、オレンジ	牛乳 おかし
31	火	ごはん から揚げ ツナサラダ 味噌汁 くだもの	ハロウィンクッキー 牛乳	米、サラダ油 さとう、紫芋、バター 小麦粉	鶏もも肉、ツナ 絹豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	きゅうり、キャベツ、コーン わかめ、りんご、人参	牛乳 おかし

・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーが出来ます。  
 ・麦茶が出ます。  
 ・20日は、誕生会です。  
 ・今月のくだものは、梨、ぶどう、りんご、オレンジが出来ます。  
 ・献立は都合により変更することがあります。