

2024年10月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	火	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き 春雨の中華いため みそ汁	マヨシュガートースト 牛乳	胚芽米、食パン、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かつお節、白みそ	みかん、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
2	水	ごはん 鶏肉塩からあげ ひじきのごまあえ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	胚芽米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、ごま、かつお節	りんご、かぼちゃ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
3	木	ごはん マーボー豆腐 小松菜ののり酢あえ すまし汁	スイートポテト 牛乳	さつまいも、胚芽米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、生クリーム、ちくわ、バター、白みそ	みかん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)、焼きのり、カットわかめ	せんべい 牛乳
4	金	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき ごもくきんぴら みそ汁	ピラフ 牛乳	胚芽米、板こんにゃく、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、かれい、ウインナー、豚肉(ロース)、油揚げ、白みそ、バター、かつお節	みかん、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
5	土	運動会					
6	日						
7	月	ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ すまし汁	レーズンクッキー 牛乳	胚芽米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ロース)、だいたず水煮缶詰、バター、卵、ツナ水煮缶、凍り豆腐、かつお節、ごま	みかん、ホールトマト缶詰、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶、干しぶどう、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
8	火	きつねうどん きゅうりの酢の物	昆布とツナのまぜごはん 牛乳	干しうどん、米、砂糖	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	りんご、きゅうり、しいたけ、ねぎ、にんじん、こんぶ佃煮、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
9	水	ごはん ささみフライ キャベツのマヨネーズサラダ みそ汁	レーズンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	せんべい 牛乳
10	木	ごはん まつかぜやき 切干大根とほうれん草のごまあえ みそ汁	ペンネミート 牛乳	胚芽米、ペンネ、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、卵、ちくわ、ごま、かつお節、けしの実	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、にんじん、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
11	金	ごはん 鶏肉の麦みそやき もやしのサラダ すまし汁	チーズケーキ 牛乳	胚芽米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、麦みそ、凍り豆腐、かつお節、すりごま	オレンジ、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、レモン果汁	せんべい 牛乳
12	土	ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	じゃがいも、胚芽米、スパゲティ、油、砂糖	豚こま肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
13	日						
14	月	スポーツの日					
15	火	ごはん チキンカレー コールスロー	フルーツサンド 牛乳	じゃがいも、胚芽米、黒糖パン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、もも缶、みかん缶	せんべい 牛乳
16	水	ごはん 鶏肉のみそ焼き ごもくにまめ けんちん汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、だいたず水煮缶詰、絹ごし豆腐、さつま揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、ごま、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ	バナナ 牛乳

屏風ヶ浦保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	木	ごはん 豚だいきん 春雨の中華サラダ みそ汁	きのこの和風スパゲティ 牛乳	胚芽米、スパゲティ、板こんにやく、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豚、白みそ、油揚げ、かつお節	みかん、だいきん、にんじん、しめじ、はくさい、きゅうり、エリンギ、たまねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、しそ、カットわか	せんべい 牛乳
18	金	さつまいもごはん 鮭のホワイトソースかけたこともって菊の酢の物のこ汁	ケーキ 牛乳	米、さつまいも、米粉、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、たご(茹)、かにかまぼこ、白みそ	りんご、きゅうり、だいきん、なめこ、ブロッコリー、しめじ、エリンギ、えのきたけ、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	ジュース
19	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、油、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
20	日						
21	月	ごはん 鶏肉トマト煮 ほうれん草じゃこあえ みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	胚芽米、さといも、マカロニ、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、きな粉、脱脂粉乳、しらす干し、白みそ、バター、ごま、かつお節	みかん、ホールトマト缶詰、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
22	火	ごはん 豚肉生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	にゅうめん 牛乳	じゃがいも、胚芽米、干しとうめん、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、かつお節	りんご、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にら、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
23	水	ごはん ぶりカツ キャベツのごま酢あえ みそ汁	ヨーグルト・おかし	胚芽米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ぶり、油揚げ、白みそ、かつお節、ごま	りんご、キャベツ、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、こんぶ(だし用)	バナナ 牛乳
24	木	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ	納豆チャーハン 牛乳	スパゲティ、米、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、鶏ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	りんご、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ	せんべい 牛乳
25	金	ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりの中華あえ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	胚芽米、食パン、じゃがいも、マーガリン、上新粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ハム、白みそ、かつお節、ごま	みかん、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、もやし、いちごジャム、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
26	土	ごはん 鶏肉マーマレード焼き はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、はるさめ、油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、焼き豚、白みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、マーマレード、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
27	日						
28	月	ごはん 鶏肉塩こうじやき ちくぜん煮 すまし汁	チーズトースト 牛乳	胚芽米、食パン、板こんにやく、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、さつま揚げ、白みそ、粉チーズ、かつお節	りんご、だいきん、にんじん、ねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
29	火	ごはん チンジャオロース 白菜のごまマヨあえ みそ汁	いなりずし 牛乳	胚芽米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま、ごま、かつお節	みかん、はくさい、たけのこ(ゆで)、ピーマン、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
30	水	パン クリームシチュー りんごサラダ	ゼリー・おかし 牛乳	食パン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、ブロッコリー	せんべい 牛乳
31	木	ごはん 豚肉ケチャップやき ほうれん草のいそべあえ すまし汁	マドレーヌ 牛乳	胚芽米、小麦粉、砂糖	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐、バター、卵、かつお節	りんご、ほうれん草、もやし、たまねぎ、ピーマン、のり佃煮、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は18日です。
 ☆昼食にはフルーツがでています。みかん、りんごのいずれかです。
 ☆今月初めの食材は、みかん、りんごのいずれかです。

