

10月献立表



R7・10・1 長渕保育園

日曜	昼食	おやつ		午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児					
1 水	ご飯 さわらのレモン味噌焼き がんも煮 やみつき胡瓜 すまし汁 梨	焼きそばパン 牛乳	焼きそばパン 若布スープ パナナ	米 砂糖 ごま油 ごま 麩 コッペパン 焼きそば麺	さわら 味噌 がんも なたと 牛乳 (若布)	レモン汁 胡瓜 葱 きやべつ 人参 ソース (玉ねぎ パナナ)	634	
2 木	ご飯 稲穂揚げ きやべつ塩昆布和え トマト 味噌汁 パナナ	黒糖ケーキ 牛乳	黒糖ケーキ パナナ 大根人参コンソメスープ	米 片栗粉 油 ミックス粉 砂糖 バター	とり挽肉 豆腐 塩昆布 味噌 卵 牛乳	人参 には きやべつ トマト 茄子 玉ねぎ パナナ (大根)	655	
3 金	ご飯 白身魚のピカタ きやべつコーンサラダ マカロニとハムのケチャップ炒め 味噌汁 オレンジ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド オニオンマトスープ オレンジ	米 小麦粉 バター マカロニ 油 砂糖 食パン マーガリン	メルルーサ 卵 ハム 若布 味噌 牛乳	パセリ ケチャップ きやべつ 胡瓜 コーン缶 玉ねぎ オレンジ	649	
4 土	ご飯 とりの照り焼き サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	胡瓜 人参 きやべつ 大根 玉ねぎ パナナ	498	
6 月	◎お月見会 お月見ハヤシライス シルバーサラダ チーズ 若布スープ	満月ゼリー せんべい	満月ゼリー バナナ	米 麦 春雨 マヨネーズ ハム 牛乳寒天の素 せんべい	豚肉 ウインナー うずら ハム チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルウ ケチャップ 胡瓜 みかん缶 桃缶 (バナナ)	689	
7 火	ご飯 かじきの椎茸マヨ焼き トマト もやしとコーンのごま酢和え 味噌汁 パナナ	スイートポテト 牛乳	スイートポテト レタススープ パナナ	米 マヨネーズ ごま 砂糖 さつま芋 バター	かじき 味噌 卵 牛乳	椎茸 玉ねぎ もやし コーン缶 人参 きやべつ いんげん トマト 大根 葱 バナナ (レタス)	585	
8 水	ご飯 とりのBBQソース焼き さつま芋サラダNEW! ズッキーニハーブソルト焼き コーン入り野菜スープ オレンジ	魚肉入りお好み焼き 麦茶	魚肉入りお好み焼き オニオン中華風スープ オレンジ	米 油 さつま芋 マヨネーズ ミックス粉	とり肉 生クリーム 牛乳 魚肉ソーセージ 青海苔 鰹節	ケチャップ ウスターソース にんにく スズッキーニ ハーブソルト 人参 胡瓜 コーン缶 玉ねぎ オレンジ きやべつ ソース	507	
9 木	ご飯 鮭の照り煮 ブロッコリーごまマヨ和え トマト 初秋汁 パナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 大根人参すまし汁 パナナ	米 砂糖 マヨネーズ ごま 蒟蒻 里芋	鮭 豆腐 味噌 味こんぶ	ブロッコリー トマト 葱 牛蒡 人参 パナナ 菜めしの葉 (大根)	514	
10 金	◎頑張るぞメニュー◎ ご飯 とんかつ(乳児 ささみかつ) 納豆 ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁 みかん	じゃこマヨチーズトースト 牛乳	じゃこマヨチーズトースト きやべつクリームコーンスープ みかん	米 小麦粉 パン粉 油 食パン マヨネーズ	乳児ささみ 豚肉 卵 納豆 ミニ輪 味噌 しらす チーズ 牛乳	幼児ソース ほうれん草 大根 えのき みかん (きやべつ クリームコーン缶)	652	
11 土	運動会							
14 火	三色丼 胡瓜と若布のしらす和え トマト 味噌汁	パン入りバターケーキ 牛乳	パン入りバターケーキ 野菜スープ	米 麦 油 砂糖 ミックス粉 バター	とり挽肉 卵 牛乳 若布 しらす 味噌	絹さや 胡瓜 トマト 大根 には パイン缶 (玉ねぎ 人参 きやべつ)	542	
15 水	ご飯 かじきのバター焼き 和風ポテトサラダ パプリカハーブソルト焼き 洋風かき玉子汁 パナナ	ごま味噌うどん 2歳児 ごま味噌雑炊	ごま味噌雑炊 バナナ	米 バター 油 じゃが芋 マヨネーズ 茹でうどん 砂糖 ごま	かじき 鰹節 卵 豚挽肉 なたと 味噌	パプリカ ハーブソルト 玉ねぎ 胡瓜 人参 しめじ パナナ ほうれん草	504	
16 木	♥寿代さん献立♥ ご飯 とりの立田揚げ トマト 梨 ほうれん草としらすの正油フレンチ さつま芋味噌汁	バスクチーズケーキ風トースト 牛乳	バスクチーズケーキ風トースト きやべつパセリスープ オレンジ	米 片栗粉 油 さつま芋 食パン 砂糖	とり肉 しらす 味噌 牛乳 卵 クリームチーズ 生クリーム	生姜 ほうれん草 トマト 玉ねぎ 梨 (きやべつ パセリ オレンジ)	577	
17 金	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ焼き みかん 人参甘煮 いんげんコーンソテー 味噌汁	クッキー 牛乳	クッキー オニオンスープ みかん	米 ごま油 砂糖 バター 麩 小麦粉 ベーキングパウダー	豚肉 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん コーン缶 きやべつ みかん	611	
18 土	ご飯 ぶりの照り焼き きやべつゆかり和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 砂糖せんべい	ぶり 味噌 ヨーグルト	きやべつ ゆかり 大根 人参 パナナ	527	
20 月	ご飯 焼き鮭 切干大根サラダ トマト 味噌汁 パナナ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 人参パセリスープ パナナ	米 ごま 油 麩 バター 砂糖	鮭 ハム 味噌 牛乳	切干大根 胡瓜 トマト 玉ねぎ きやべつ バナナ (人参 パセリ)	492	
21 火	ご飯 豚肉のオニオンステーキ キャロットラペ さつま芋ハーブソルト焼き 大根若布中華風スープ	ツナマヨおにぎり 麦茶	ツナご飯 玉ねぎ人参すまし汁	米 さつま芋 油 砂糖 ごま マヨネーズ	豚肉 若布 ツナ缶 海苔	玉ねぎ 生姜 にんにく パセリ ハーブソルト 人参 レーズン レモン汁 大根	596	
22 水	ご飯 さばの梅生姜焼き 蒸し南瓜 ナムル漬け なめこ汁	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ	米 ごま油	さば 豆腐 味噌 ヨーグルト	生姜 梅肉 南瓜 胡瓜 もやし 人参 なめこ 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 パナナ	453	
23 木	秋野菜カレー フレンチサラダ チーズ オニオンパセリスープ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 青梗菜クリームコーンスープ	米 麦 さつま芋 油 食パン マーガリン 砂糖	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 なす しめじ 蕪根 カレールウ レタス 胡瓜 みかん缶 パセリ (青梗菜 クリームコーン缶)	625	
24 金	ご飯 かじきの味噌ヨーグルト漬け焼きNEW! 牛蒡煮 若布とトマトサラダ すまし汁 梨	チキンナゲット 牛乳	チキンナゲット きやべつスープ みかん	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油	かじき 味噌 ヨーグルト 若布 蒲鉾 とり挽肉 牛乳	生姜 ゆず皮 牛蒡 トマト 小松菜 梨 ハーブソルト ケチャップ (きやべつ みかん)	565	
25 土	ご飯 とりの生姜焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 ごま ごま油 せんべい	とり肉 若布 味噌 ヨーグルト	生姜 きやべつ 人参 大根 パナナ	524	
27 月	♥央さん献立♥ ご飯 とりのさっぱり煮 マカロニサラ パナナ 茹でブロッコリーコーン入り中華風かき玉子スープ	さつま芋のドーナツ 牛乳	さつま芋のドーナツ 大根パセリマトスープ パナナ	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 さつま芋 油 ミックス粉 粉糖	とり肉 卵 牛乳	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きやべつ ブロッコリー コーン缶 パナナ (大根 ケチャップ パセリ)	678	
28 火	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根煮 人参きやべつソテー 味噌汁 みかん	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりご飯 人参若布すまし汁 みかん	米 油 砂糖	豚肉 豆腐 味噌 小魚 (若布)	生姜 大根 きやべつ 人参 葱 みかん ゆかり	521	
29 水	ご飯 白身魚のマヨ焼き トマト ブロッコリーチョレギ和え 味噌汁	ジャムサンド 牛乳 みかん	ジャムサンド みかん マッシュルーム入りスープ	米 マヨネーズ ごま油 ごま 食パン 苺ジャム	メルルーサ 海苔 味噌 牛乳	ブロッコリー にんにく トマト えのき きやべつ みかん (玉ねぎ 人参 マッシュ缶)	乳児 369	
30 木	◎世界の料理(イタリヤ) バターロール ミラノ風チキンカツレツ じゃが芋オープン焼き イタリアンサラダ ミネストローネ オレンジ	ポロネーゼNEW! 麦茶 2歳児ケチャップライス 麦茶	ケチャップライス 大根スープ オレンジ	バターロール 小麦粉 パン粉 油 バター じゃが芋 砂糖 スバゲティ	とり肉 卵 チーズ ハム ベーコン	パセリ レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参 きやべつ ケチャップ オレンジ ピーマン ウスターソース (大根)	588	
31 金	ご飯 鮭のカレーニエル 人参グラッセ 青菜としめじのソテー 味噌汁 梨	パンパキン蒸しパン 牛乳	パンパキン蒸しパン ベジタブルスープ パナナ	米 小麦粉 油 マーガリン 砂糖 ミックス粉 バター 粉糖	鮭 油揚げ 味噌 牛乳 卵	カレー粉 人参 ほうれん草 しめじ かつ 梨 南瓜 (コーン缶 ピース缶 玉ねぎ パナナ)	584	

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。
※0・1歳児の果物は、午後食に付きます。
※()内は0・1歳児のみ使用のものです。

10月の目標
 秋の食べ物を知らせる
 旬の食材を入れる



6日…お月見会 お月見献立
 10日…運動会前日の恒例頑張るぞメニューです。納豆で粘って!とんかつで勝!!
 応援よろしくお願ひします
 21日…あおさんクッキング(おにぎり)爪を切って来て下さいね
 29日…園外保育(幼児)給食代替えを当日に配布 乳児平常通り
 30日…世界の料理・イタリア料理
 31日…絵本の中の料理「14ひきのかぼちゃ」よりおやつにパンパキン蒸しパンです
 17・24・31日…ゆめ、ひよこ、たまご懇談会 おやつ試食

