



# 10月献立表



R1・9・30 長瀬保育園

日曜	曜	昼食	献立		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)	
			おやつ 2・3・4・5歳児	午後食 0・1歳児					
1	火	ご飯 竹輪の磯辺揚げ きゃべつ胡瓜 ひじき煮 初秋汁 梨	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト オニオンマトスープ 梨	米 小麦粉 油 砂糖 蒟蒻 里芋 食パン バター	竹輪 青海苔 ひじき 油揚げ 豆腐 味噌 卵 牛乳	きゃべつ 胡瓜 人参 葱 牛蒡 梨 (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	601	
2	水	ご飯 とり肉のマーメレード焼き 焼き南瓜 シャキシャキ蓮根サラダ 味噌汁 オレンジ	森のきのこのスパゲティ 牛乳 2歳児 森のきのこのピラフ きゃべつとコーンのスープ	森のきのこのピラフ オレンジ きゃべつとコーンのスープ	米 マーメレードジャム 油 マヨネーズ 砂糖 麺 スパゲティ バター	とり肉 味噌 豚肉 海苔 牛乳	南瓜 蓮根 人参 いんげん 玉ねぎ たらこ オレンジ しめじ 椎茸 マッシュ (きゃべつ コーン缶)	677	
3	木	さつま芋ご飯 ぶりの照り焼き 白和え 味噌汁 りんご	ボン・デ・ケイジョ 牛乳	ボン・デ・ケイジョ りんご マッシュルーム入りミルクスープ	米 さつま芋 ごま 砂糖 蒟蒻 白玉粉 ミックス粉 バター	ぶり 豆腐 卵 味噌 牛乳 粉チーズ	ほうれん草 えのき 人参 葱 りんご (玉ねぎ マッシュ缶)	651	
4	金	あぶ玉丼 カニカマと胡瓜の酢の物 ミニトマト 味噌汁 パナナ	ライスピザ 麦茶	ライスピザ きゃべつスープ パナナ	米 砂糖 油	油揚げ 卵 若布 かにかま 味噌 ベーコン チーズ	玉ねぎ 胡瓜 人参 ミニトマト しめじ 小豆 大根 パナナ ビーマン ケチャップ(きゃべつ パセリ)	531	
5	土	ご飯 さわらの塩焼き さつま揚げと人参大根煮 味噌汁	ミルクパン 牛乳 オレンジ	ミルクパン トマトスープ オレンジ	米 砂糖 ミルクパン	さわら さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 人参 もやし さつま揚げ オレンジ (玉ねぎ ケチャップ)	509	
7	月	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パナナ	玉子サンド 牛乳	玉子サンド 野菜スープ パナナ	米 油 マカロニ マヨネーズ 食パン	豚肉 若布 味噌 卵 牛乳	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 大根 葱 パナナ (玉ねぎ)	705	
8	火	ご飯 鮭のホイル焼き 蓮根おかかきんぴら やみつぎ胡瓜 味噌汁 みかん	ラーメン風温麺 2歳児 雑炊	雑炊 みかん	米 油 マーガリン ごま油 ごま 煮麺	鮭 鰹節 油揚げ 味噌 焼き豚	玉ねぎ 人参 しめじ レモン果汁 蓮根 胡瓜 きゃべつ みかん もやし 小葱	549	
9	水	ご飯 豆腐の松風焼き 牛蒡甘辛煮 ブロッコリーのじゃこ和えNEW! すまし汁	りんごのケーキ 牛乳	りんごのケーキ 玉ねぎ人参スープ	米 パン粉 砂糖 ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー バター	豆腐 卵 とり焼肉 味噌 青海苔 じゃこ はんぺん 脱脂粉乳 牛乳	牛蒡 ブロッコリー 人参 小松菜 りんご (玉ねぎ)	579	
10	木	ご飯 さんまのパン粉焼き グリーンポテト エリンギとベーコンのバターソテー 味噌汁 梨	焼きおにぎり 麦茶	さくら飯 すまし汁 梨	米 パン粉 バター じゃが芋	さんま ベーコン 海苔 油揚げ 味噌 (若布)	パセリ にんにく エリンギ 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゃべつ 梨 (ねぎ)	596	
11	金	●頑張るぞメニュー● ご飯 とんかつ せんきゃべつ 納豆 ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁 パイン	チーズオントースト 牛乳	チーズオントースト オレンジ 麩入りコンソメスープ	米 小麦粉 パン粉 油 食パン マーガリン (麩)	豚肉 卵 納豆 しらす 味噌 チーズ 牛乳	きゃべつ ほうれん草 大根 えのき あさつき パイン (玉ねぎ コーン缶 オレンジ)	686	
12	土	運動会							
15	火	秋野菜カレー フレンチサラダ チーズ 味噌汁	クッキー風ロールパン 牛乳	クッキー風ロールパン 野菜のミルクスープ	米 小麦粉 さつま芋 油 ミックス粉 バター	豚肉 チーズ 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 茄子 しめじ 蓮根 カレールウ レタス 胡瓜 みかん缶 にら (きゃべつ)	648	
16	水	ご飯 かじきのバター焼き サイコロサラダ トマト 味噌汁	そばろおにぎり 味こんぶ 麦茶	そばろご飯 すまし汁	米 バター じゃが芋 マヨネーズ (麩)	かじき ハム 豆腐 味噌 とり焼肉 味こんぶ (若布)	りんご 胡瓜 トマト なめこ 葱	536	
17	木	ご飯 椎茸入り豆パゲ 人参グラッセ ほうれん草とハムのソテー 味噌汁 梨	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 ベジタブルスープ 梨	米 パン粉 油 片栗粉 マーガリン 砂糖 マカロニ	茹で大豆 豚焼肉 卵 ハム 若布 味噌 きな粉 牛乳	干し椎茸 玉ねぎ ケチャップ 人参 ほうれん草 きゃべつ 梨 (コーン缶 ビース缶)	567	
18	金	野菜天井 昆布豆 トマトと胡瓜のごま酢和え 味噌汁 みかん	いなり寿司 麦茶	きつねご飯 すまし汁 みかん	米 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ごま	卵 茹で大豆 昆布 しらす 若布 味噌 油揚げ	人参 玉ねぎ トマト 茄子 いんげん 葱 みかん (大根)	587	
19	土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	塩バターパン 牛乳 パナナ	塩バターパン オニオンスープ パナナ	米 砂糖 塩バターパン	とり肉 味噌 牛乳	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 パナナ (玉ねぎ)	548	
21	月	ご飯 さわらのレモン味噌焼き さつま揚げ煮 青菜人参和え すまし汁 みかん	焼き芋 牛乳	焼き芋 人参パセリスープ みかん	米 砂糖 麩 さつま芋	さわら 味噌 さつま揚げ なると 牛乳	レモン果汁 ほうれん草 人参 葱 みかん (パセリ)	535	
23	水	ご飯 ささみの漬け衣焼き 人参じゃこきんぴら いんげんとコーンのソテー 味噌汁 パナナ	ちゃんぽんうどん 2歳児 ちゃんぽん雑炊	ちゃんぽん雑炊 パナナ	米 小麦粉 油 ごま油 ごま バター 茹でうどん	ささみ しらす 豆腐 若布 味噌 豚肉	生姜 人参 いんげん コーン缶 パナナ 茹で竹の子 きゃべつ もやし にら 葱	乳児 413	
24	木	きびご飯 白身魚のマヨ焼き 里芋煮 磯和え 味噌汁 梨	マーラカオ 牛乳	マーラカオ レタススープ 梨	米 きび ごま マヨネーズ 里芋 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	メルルーサ 海苔 味噌 卵 牛乳	パセリ きゃべつ もやし ほうれん草 しめじ えのき わけぎ 梨 (レタス 人参)	702	
25	金	ご飯 ポークケチャップ 大根煮 ナムル漬け 味噌汁 パナナ	インドサモサ 牛乳	インドサモサ パナナ オニオンパセリスープ	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 餃子の皮	豚肉 豆腐 味噌 豚焼肉 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 大根 胡瓜 もやし 人参 にら パナナ カレー粉 (パセリ)	614	
26	土	ご飯 ぶりの塩焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ちぎりパン 牛乳 みかん	ちぎりパン 中華風スープ みかん	米 ごま ごま油 ちぎりパン	ぶり 若布 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 大根 みかん (玉ねぎ)	514	
28	月	ドライカレー もやしとコーンのごま酢和え チーズ マッシュルーム入りスープ パナナ	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 パナナ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖	豚焼肉 茹で大豆 チーズ 小魚 (味噌)	玉ねぎ 人参 トマト ビーマン にんにく 玉葱 ルー粉 ケチャップ もやし コーン缶 きゃべつ いんげん マッシュ缶 パナナ ゆかり (かぶ)	603	
29	火	きのこおこわNEW! 煮魚 おかか和え 味噌汁 りんご	すいとん	すいとん りんご	餅米 砂糖 小麦粉	かじき 鰹節 豆腐 味噌 豚肉	人参 牛蒡 しめじ 干し椎茸 えのき きゃべつ ほうれん草 あさつき りんご 葱	441	
30	水	ご飯 しゅうまい 胡瓜とハムの中華風和え物 ミニトマト 中華風コーンスープNEW! みかん	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜のトマトスープ みかん	米 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨 ごま 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	豚焼肉 ハム 卵 牛乳	玉ねぎ ビース缶 胡瓜 ミニトマト クリームコーン缶 椎茸 人参 小豆 みかん (きゃべつ ケチャップ)	661	
31	木	*絵本の中の料理×ハロウィン* バターライス ☆南瓜コロッケ 茹でブロッコリー茹で人参マヨ和え マカロニスープ パイン&オレンジ	南瓜ケーキNEW! 牛乳	南瓜ケーキ オレンジ ミルクコーンスープ	米 バター 砂糖 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ マカロニ	ベーコン 生クリーム 卵 ホイップクリーム 牛乳	パセリ 南瓜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ きゃべつ パイン オレンジ (クリームコーン缶)	694	

※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月の目録**  
秋の食べ物を知らせる  
旬の食材を入れる



9日、16日、31日…ゆめ、ひよこ、たまご…懇談会(おやつを試食があります。)

11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!とんかつで勝つ!応援をお願いします。

23日…にじ、つき、ほしは園が保育の為お弁当持参です。(代替え品前々日記布)

たまご、ひよこ、ゆめは平常通り

25日…あおさんクッキングチーズ入りインドサモサ作りです。爪を切って来て下さい。

31日…絵本の中の料理「14ひきのかぼちゃ」の南瓜コロッケとハロウィンメニューのコラボです。

