



10月献立表



R3・9・30 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	2・3歳児	0・1歳児					
1	金	ご飯 さばの立田揚げ きゃべつ胡瓜 ひじき煮 初秋汁 梨	魚肉入りお好み焼き 牛乳 NEW!	魚肉入りお好み焼き オニオントマトスープ 梨	米 片栗粉 油 砂糖 糸蒟蒻 里芋 ミックス粉	さば ひじき 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 魚肉ソーセージ 青海苔 鰹節	生姜 きゃべつ 胡瓜 人参 葱 牛蒡 梨 (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	613		
2	土	豚丼 人参きゃべつごま和え 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン 中華風スープ バナナ	米 ごま 砂糖 牛乳パン	豚肉 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 きゃべつ 人参 大根 バナナ	524		
4	月	ご飯 白身魚のマヨ焼き きゃべつゆかり和え トマト 味噌汁 オレンジ	マーラカオ 牛乳	マーラカオ オレンジ ミルクコーンスープ	米 マヨネーズ さつまいも 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	メルルーサ 油揚げ 味噌 卵 牛乳	きゃべつ ゆかり トマト 葱 オレンジ (クリームコーン缶 玉ねぎ)	669		
5	火	ご飯 とり肉のマーマレード焼き 大根煮 ナムル漬け 味噌汁 梨	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 梨	米 マーマレードジャム 油 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	大根 胡瓜 もやし 人参 いら 梨 (玉ねぎ きゃべつ ケチャップ)	686		
6	水	あぶ玉丼 胡瓜と若布のごま酢和え ミニトマト 味噌汁NEW! パイン	菜めしおにぎり(△) 小魚 麦茶	菜めしご飯 人参ねぎすまし汁 オレンジ	米 砂糖 ごま	油揚げ 卵 若布 味噌 小魚	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト 小松菜 えのき パイン 菜めしの素 (葱 人参 オレンジ)	532		
7	木	ご飯 鮭のホイル焼き 蓮根おかかきんぴら やみつき胡瓜 味噌汁 バナナ	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ バナナ	米 油 マーガリン ごま油 ごま バターロール	鮭 鰹節 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ レモン果汁 蕪 胡瓜 茄子 きゃべつ バナナ ケチャップ (レタス)	688		
8	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 みかん	チーズオントースト(△) 牛乳	チーズオントースト 麩入りコンソメスープ みかん	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 大根 えのき あさつき みかん (玉ねぎ コーン缶)	699		
9	土	運動会								
11	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 梨	森のきのこのスパゲティ 牛乳 2歳児 森のきのこピラフ きゃべつとコーンのスープ	森のきのこピラフ きゃべつとコーンのスープ 梨	米 砂糖 麩 スパゲティ バター 油	さわら 味噌 さつま揚げ 若布 豚肉 海苔 牛乳	レモン果汁 ほうれん草 人参 しめじ 椎茸 マッシュ茹 玉ねぎ (きゃべつ コーン缶)	536		
12	火	秋野菜カレー フレンチサラダ チーズ 味噌汁	麩のきな粉ラスクNEW! 牛乳	麩のきな粉ラスク ベジタブルスープ	米 麦 さつま芋 油 麩 バター グラニュー糖	豚肉 チーズ 卵 味噌 きな粉 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 いら (コーン缶 ピース缶)	630		
13	水	ご飯 かじきのバター焼き サイコロサラダ トマト なめこ汁	焼きおにぎり 麦茶	さくらご飯 若布人参すまし汁	米 バター じゃが芋 マヨネーズ 麦	かじき ハム 豆腐 味噌 (若布)	りんご 胡瓜 トマト なめこ 玉ねぎ (人参)	510		
14	木	ご飯 椎茸入り豆バーグ 人参グラッセ ほうれん草とハムのソテー 味噌汁 バナナ	クッキー風ロールパン 牛乳	クッキー風ロールパン 青梗菜のクリームコーンスープ バナナ	米 パン粉 油 片栗粉 マーガリン 砂糖 ミックス粉 バター	茹で大豆 豚挽肉 卵 ハム 若布 味噌 牛乳	干椎茸 玉ねぎ ケチャップ 人参 ほうれん草 大根 葱 バナナ (青梗菜 クリームコーン缶)	615		
15	金	ご飯 さんまのパン粉焼き 茹でブロッコリー トマト ベーコン入り野菜スープ 梨	すいとん	すいとん 梨	米 パン粉 マヨネーズ 小麦粉	さんま ベーコン 豚肉	パセリ にんにく ブロッコリー 玉ねぎ 人参 きゃべつ 梨 葱 ほうれん草	496		
16	土	ご飯 とりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	コッペパンジャム添え 牛乳 バナナ	コッペパン ミルクスープ バナナ	米 砂糖 ごま ごま油 麩 コッペパン いちごジャム	とり肉 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 いら バナナ (玉ねぎ)	590		
18	月	ご飯 豚肉のケチャップ焼きNEW! マカロニサラダ トマト 味噌汁 みかん	インドサモサ 牛乳	インドサモサ 大根人参スープ みかん	米 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 餃子の皮	豚肉 若布 味噌 豚挽肉 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 胡瓜 人参 きゃべつ トマト みかん カレー粉 (大根)	641		
19	火	きびご飯 切干大根の玉子焼きNEW! 里芋煮 きゃべつ塩昆布和え 味噌汁	アップルケーキ(△)NEW! 牛乳	アップルケーキ 人参パセリスープ	米 きび ごま ごま油 砂糖 里芋 小麦粉 油 ベーキングパウダー	卵 塩昆布 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 切干大根 葱 きゃべつ あ さつき りんご (パセリ)	620		
20	水	ご飯 ささみの漬け衣焼き 人参甘辛煮 いんげんとコーンのソテー 味噌汁 みかん	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 野菜のミルクスープ みかん	米 小麦粉 油 砂糖 バター 麩 食パン いちごジャム	ささみ 若布 味噌 牛乳	生姜 人参 いんげん コーン缶 みかん (玉ねぎ きゃべつ)	617		
21	木	さつま芋ご飯 ぶりの照り焼き 白和え すまし汁 バナナ	もち麦入りトマトスープ クラッカー NEW! 2歳児 トーストパン	もち麦入りトマトスープ トーストパン バナナ	米 さつま芋 ごま 砂糖 蒟蒻 麩 もち麦 油 クラッカー 食パン	ぶり 豆腐 なると ベーコン	ほうれん草 えのき 人参 バナナ トマトジュース 玉ねぎ きゃ べつ	590		
22	金	ご飯 水餃子 胡瓜とハムの中華風和え物 ミニトマト 椎茸入り中華風コーンスープ みかん	じゃりパン 牛乳	じゃりパン みかん オニオンパセリスープ	米 餃子の皮 春雨 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 コッペパン マーガリン	豚挽肉 ハム 卵 牛乳	玉ねぎ きゃべつ いら 胡瓜 ミニトマト クリームコーン缶 椎茸 人参 小葱 みかん (パセリ)	617		
23	土	ご飯 さばの塩焼き 竹輪入り野菜ソテー 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン オニオンスープ バナナ	米 ごま油 牛乳パン	さば 生竹輪 若布 味噌 牛乳	人参 きゃべつ 葱 バナナ (玉ねぎ)	572		
25	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ せんきゃべつ ベーコン入り切干大根ソテー 味噌汁 みかん	ポン・デ・ケイジョ 牛乳	ポン・デ・ケイジョ みかん マッシュルーム入りミルクスープ	米 小麦粉 油 ごま油 ごま 白玉粉 ミックス粉 バター	竹輪 青海苔 ベーコン 豆腐 味噌 牛乳 チーズ	きゃべつ 切干大根 玉ねぎ 人参 みかん (マッシュ缶)	596		
26	火	ご飯 とり肉のパンパンジー焼きNEW! 牛蒡甘辛煮 ブロッコリーじゃこ和え 味噌汁 梨	焼き芋 牛乳	焼き芋 若布スープ 梨	米 ごま ごま油 砂糖 さつま芋	とり肉 しらす 油揚げ 牛乳 (若布)	生姜 牛蒡 ブロッコリー 人参 大根 小葱 梨 (玉ねぎ)	556		
27	水	ご飯 鮭のカレームニエル チキンビーンズ 青菜としめじのソテー 味噌汁 バナナ	ゆかりおにぎり(△) 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 麩ねぎすまし汁 バナナ	米 小麦粉 油 砂糖 (麩)	鮭 茹で大豆 とり肉 若布 味噌 味こんぶ	カレー粉 玉ねぎ 人参 ケ チャップ ほうれん草 いんげん 蕪 小葱 ゆかり (葱)	604		
28	木	ご飯 ポークピカタ グリーンポテト キャロットラペ 白菜ベーコンスープ みかん	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 みかん	米 小麦粉 油 バター じゃが芋 砂糖 茹でうどん ごま油	豚肉 卵 チーズ 青海苔 ベーコン	パセリ ケチャップ 人参 レーズン レモン果汁 白菜 みかん 茹で竹の子 きゃべつ もやし いら 葱	563		
29	金	そぼろ混ぜご飯 かじき煮付け りんご もやしとコーンのごま酢和え すまし汁NEW!	□パンキンパイNEW! 牛乳	パンキンパイ 玉ねぎ人参スープ りんご	米 麦 ごま 砂糖 バター パイシート	とり挽肉 かじき 豆腐 牛乳 卵黄	牛蒡 人参 ピース缶 もやし コーン缶 きゃべつ いんげん 蕪 小葱 りんご 南瓜 (玉ねぎ)	610		
30	土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	コッペパンジャム添え 牛乳 バナナ	コッペパン トマトスープ バナナ	米 砂糖 コッペパン いちごジャム	とり肉 味噌 牛乳	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	573		

※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

9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!!
 応援をお願いします。

29日...絵本の中の料理「14ひきのかぼちゃ」よりおやつにパンキンパイです。

