



10 月 献 立 表



R5・9・29 長 渕 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ		熱やかに 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 月	ご飯 豚肉の梅生姜焼き シルバーサラダ トマト 味噌汁	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜スープ	米 油 春雨 マヨネーズ 食パン マーガリン	豚肉 ハム 豆腐 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 梅肉 胡瓜 みかん缶 トマト (人参 きゃべつ)	648
3 火	ご飯 さわらのレモン味噌焼き がんも煮 胡瓜ごま油和え すまし汁	フルーツヨーグルト	スティックパン ミルクコーンスープ みかん	米 砂糖 ごま油 ごま 麩 (スティックパン)	さわら 味噌 がんも なた ヨーグルト (牛乳)	レモン汁 胡瓜 葱 みかん缶 バイン缶 桃缶 (コーン缶 玉ねぎ みかん)	460
4 水	ご飯 とり肉のバンバンジー焼き 牛蒡甘辛煮 ブロッコリーチコレギ和えNEW! 味噌汁 バナナ	カレーポテト 麦茶	カレーポテト バナナ オニオンパセリスープ	米 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	とり肉 海苔 油揚げ 味噌	生姜 牛蒡 ブロッコリー にんにく きゃべつ バナナ カレー粉 (玉ねぎ パセリ)	528
5 木	ご飯 白身魚のピカタ きゃべつコーンサラダNEW! マカロニとハムのケチャップ炒め 味噌汁 梨	黒糖ケーキNEW! 牛乳	黒糖ケーキ 梨 大根人参コンソメスープ	米 小麦粉 バター マカロニ 油 砂糖 ミックス粉	メルルーサ 卵 ハム 若布 味噌 牛乳	パセリ 玉ねぎ ケチャップ きゃべつ 胡瓜 コーン缶 梨 (大根 人参)	621
6 金	🍷頑張るぞメニュー🍷 ご飯 とんかつ 納豆 ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁 みかん	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	ソース ほうれん草 大根 えのき みかん (玉ねぎ コーン缶)	663
7 土	運 動 会						
10 火	とりの照り焼きマヨ丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 みかん	ツナサンド 牛乳	ツナサンド きゃべつスープ みかん	米 砂糖 マヨネーズ さつま芋 食パン	とり肉 海苔 若布 しらす 味噌 ツナ缶 牛乳	胡瓜 ミニトマト 玉ねぎ みかん (きゃべつ パセリ)	665
11 水	ご飯 かじきのバター焼き マカロニサラダ 赤パプリカハーブソルト焼き なめこ汁 バナナ	ゆかりおにぎり🍷 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 人参若布すまし汁 バナナ	米 バター オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	かじき 豆腐 味噌 味こんぶ (若布)	赤ピーマン 胡瓜 人参 きゃべつ なめこ 葱 バナナ ゆかり	##
12 木	ご飯 椎茸入り豆バーグ 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 みかん	魚肉入りお好み焼き 牛乳	魚肉入りお好み焼き オニオン中華風スープ みかん	米 パン粉 油 片栗粉 マーガリン 砂糖 じゃが芋 ミックス粉	茹で大豆 豚挽肉 卵 味噌 牛乳 魚肉ソーセージ 青海苔 鰹節	干椎茸 玉ねぎ ケチャップ ソース 人参 パセリ 茄子 みかん きゃべつ	582
13 金	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 梨	マーラカオ 牛乳	マーラカオ 梨 マッシュルーム入りミルクスープ	米 砂糖 マヨネーズ ごま 糸蒟蒻 里芋 小麦粉 ベーキングパウダー 油	鮭 絹豆腐 味噌 卵 牛乳	ブロッコリー トマト 葱 牛蒡 人参 梨 (玉ねぎ マッシュ缶)	628
14 土	ご飯 とりのさっぱり煮 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい 麦茶 バナナ	ヨーグルト 麦茶 バナナ	米 砂糖 ごま ごま油 せんべい	とり肉 若布 味噌 ヨーグルト	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 大根 バナナ	526
16 月	ご飯 白身魚のマヨ焼き 蒸し南瓜 切干大根サラダ 味噌汁 みかん	森のきのこのスパゲティ 牛乳 2歳児 森のきのこピラフ🍷 若布クリームコーンスープ	森のきのこピラフ みかん 若布クリームコーンスープ	米 マヨネーズ ごま 油 スパゲティ バター	メルルーサ ハム 味噌 豚肉 海苔 牛乳 (若布)	南瓜 切干大根 胡瓜 人参 きゃべつ みかん しめじ 椎茸 マッシュ缶 玉ねぎ (コーン缶)	523
17 火	ご飯 稲穂揚げNEW! きゃべつ塩昆布和え トマト 味噌汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	スイートポテト 大根トマトスープ バナナ	米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 バター	とり挽肉 豆腐 塩昆布 味噌 卵 牛乳	人参 たら きゃべつ もやし 玉ねぎ 小葱 バナナ (大根 ケチャップ パセリ)	580
18 水	ご飯 チーズハンバーグ 人参甘辛煮 いんげんコーンソテー 若布スープ	ジャムサンド 牛乳 みかん	ジャムサンド 野菜のミルクスープ みかん	米 パン粉 油 砂糖 バター 食パン 苺ジャム	豚挽肉 卵 チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ ケチャップ 人参 いんげん コーン缶 みかん (きゃべつ)	乳児 472
19 木	きびご飯 切干大根の玉子焼き サイコロサラダ ミニトマト 味噌汁	ミックス粉で作るチーズパン 牛乳 NEW!	ミックス粉で作るチーズパン 人参パセリスープ	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ミックス粉 小麦粉	卵 ハム 味噌 牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 切干大根 葱 りんご 胡瓜 ミニトマト 玉ねぎ きゃべつ (パセリ)	558
20 金	秋野菜カレー フレンチサラダ チーズ かき玉味噌汁	麩のきな粉ラスク 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 にら (コーン缶 ピース缶)	594
21 土	ご飯 焼き鮭 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト せんべい 麦茶 バナナ	ヨーグルト 麦茶 バナナ	米 ごま油 麩 せんべい	鮭 味噌 ヨーグルト	人参 きゃべつ コーン缶 大根 バナナ	522
23 月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ せんきゃべつ ひじき煮 かき玉味噌汁	バナナカップケーキ🍷 牛乳	バナナカップケーキ マッシュルーム入りスープ	米 小麦粉 油 砂糖 バター ベーキングパウダー	竹輪 青海苔 ひじき 油揚げ 卵 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 玉ねぎ レモン汁 バナナ (マッシュ缶)	526
24 火	🍷イタリア料理 クロワッサン ミラノ風チキンカツレツ ポテトハーブソルト焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	みかん入りマリトッツォ 牛乳	バターロール みかん 青梗菜クリームコーンスープ	クロワッサン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃが芋 オリーブ油 砂糖 ロールパン	とり肉 卵 粉チーズ ハム ベーコン 生クリーム 牛乳	パセリ レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参 きゃべつ ケチャップ みかん缶 (青梗菜 コーン缶 みかん)	787
25 水	そぼろ混ぜご飯 かじき煮付け もやしとコーンのごま酢和え すまし汁 梨	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 梨	米 麦 ごま 砂糖 コツペパン 油	とり挽肉 かじき 豆腐 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	牛蒡 人参 ピース缶 もやし コーン缶 きゃべつ いんげん 舞茸 小葱 梨 ケチャップ (レタス)	595
26 木	ご飯 豚肉のオニオンステーキNEW! さつま芋レモン煮 キャロットラペ 大根若布中華風スープ	ごま味噌うどん 2歳児 ごま味噌雑炊	ごま味噌雑炊 チーズ	米 油 さつま芋 砂糖 オリーブ油 ごま 茹うどん	豚肉 若布 豚挽肉 なた 味噌 (チー ズ)	玉ねぎ 生姜 にんにく パセリ レモン汁 人参 レーズン 大根 ほうれん草	510
27 金	ご飯 さばの梅生姜焼き 蓮根きんぴら ナムル漬け 味噌汁 みかん	菜めしおにぎり🍷 小魚 麦茶	菜めしご飯 きゃべつすまし汁 みかん	米 ごま油 油 ごま	さば 若布 味噌 小魚	生姜 梅肉 蓮根 胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ なめこ みかん 菜めしの素 (きゃべつ)	517
28 土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい 麦茶 バナナ	ヨーグルト 麦茶 バナナ	米 油 麩 せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 葱 バナナ	518
30 月	ご飯 ささみのおかか正油バター焼き 大根煮 きゃべつゆかり和え 味噌汁 みかん	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃこマヨトースト みかん オニオンパセリトマトスープ	米 小麦粉 バター 砂糖 食パン マヨネーズ	ささみ 鰹節 味噌 しらす 牛乳	大根 きゃべつ ゆかり 茄子 しめじ みかん (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	526
31 火	ご飯 鮭のカレーニエル 人参甘煮 青菜としめじのソテー 味噌汁 バナナ	🍷パンキンパイ 牛乳	パンキンパイ 玉ねぎ人参スープ バナナ	米 油 小麦粉 砂糖 バター パイシート	鮭 油揚げ 味噌 牛乳 卵	カレー粉 人参 ほうれん草 しめじ かぶ バナナ 南瓜 (玉ねぎ 人参)	626

※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…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
 11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
 18日…園外保育(幼児)給食代替えを前日に配布 乳児平常通り
 24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」よりおやつにパンキンパイです

