



10 月 献 立 表

H 30・9・28 長 洲 保 育 園

日曜	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月	ご飯 ぶりの生葉焼き 大根きんぴら きやべつゆかり和え 味噌汁 フルーツ	ジャムサンド 牛乳		ジャムサンド 野菜のトマトスープ フルーツ		米 油 砂糖 ごま 食パン いちごジャム	ぶり 豆腐 若布 味噌 牛乳	生葉 大根 きやべつ ゆかり 葱 フルーツ (玉ねぎ 人参 ケチャップ)	661
2火	秋野菜カレー フレンチサラダ チーズ 味噌汁	すいとん		すいとん フルーツ		米 麦 さつま芋 油 小麦粉	豚肉 チーズ 卵 味噌	玉ねぎ 人参 なす しめじ 蓮根 カレールウ レタス 胡瓜 みかん缶 にら 葱 ほうれん草	568
3水	ごはん 青菜入り玉子焼き じゃが芋のそぼろ煮 トマトと若布の酢の物 味噌汁 フルーツ	ロールパン 牛乳		ロールパン ミルクコンソメスープ フルーツ		米 砂糖 油 じゃが芋 鮎 ミックス粉 バター	卵 豚焼肉 しらす 若布 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 コンソメ トマト 大根 小葱 フルーツ (玉ねぎ)	605
4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 フルーツ	ライスピザ 麦茶		ライスピザ 葱スープ フルーツ		米 油 マーガリン ごま油 ごま	鮭 かつお節 若布 味噌 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ レモン果汁 蓮根 胡瓜 きやべつ フルーツ ピーマン ケチャップ (葱)	568
5金	ご飯 とんかつ せんきやべつ 納豆 スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	野菜のパンケーキ 牛乳		野菜のパンケーキ コンソメスープ フルーツ		米 小麦粉 バン粉 油 スパゲティ 砂糖 マヨネーズ マーガリン ケーキシロップ ベーキングパウダー	豚肉 卵 納豆 ツナ缶 味噌 牛乳	きやべつ 胡瓜 人参 大根 えのき あさつき フルーツ ほうれん草 (玉ねぎ)	693
6土	運 動 会								
9火	ご飯 かじきのムニエル エリンギとベーコンのバターソテー トマト 33びきのくまのキャベツスープ フルーツ	ボン・デ・ケイジョ 牛乳		ボン・デ・ケイジョ フルーツ マッシュルーム入りミルクスープ		米 小麦粉 油 バター じゃが芋 白玉粉 ミックス粉 バター	かじき ベーコン 牛乳 粉チーズ	エリンギ 玉ねぎ トマト ほうれん草 きやべつ 人参 コンソメ フルーツ (マッシュ缶)	626
10水	ご飯 とりの照り焼き 里芋の味噌がけ 青菜としらすの正油フレンチ すまし汁 フルーツ	海苔鮭おにぎり 小魚 麦茶		鮭混ぜご飯 かぶ味噌汁 フルーツ		米 砂糖 油 里芋 鮎	とりの肉 味噌 しらす 鮭 海苔 小魚	ほうれん草 人参 しめじ 葱 フルーツ (かぶ)	600
11木	ご飯 竹輪のゆかり揚げNEW! きやべつ胡瓜 ひじき煮 けんちん汁 フルーツ	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 鮎入りコンソメスープ		森のきのこのピラフ 鮎入りコンソメスープ フルーツ		米 小麦粉 油 砂糖 里芋 バター スパゲティ (鮎)	竹輪 ひじき 油揚げ 豆腐 味噌 豚肉 海苔 牛乳	ゆかり キャベツ 胡瓜 人参 大根 牛蒡 葱 椎茸 フルーツ しめじ マッシュ缶 玉ねぎ (コンソメ)	583
12金	ご飯 椎茸入り豆パグ 人参グラッセ グリーンポテト 味噌汁 フルーツ	茹で栗 牛乳 2歳児 栗ご飯 人参ねぎすまし汁		栗ご飯 人参ねぎすまし汁 フルーツ		米 バン粉 油 鮎 片栗粉 マーガリン 砂糖 じゃが芋 栗	茹大豆 卵 豚焼肉 味噌 青海苔 牛乳	干椎茸 玉ねぎ ケチャップ 人参 にら フルーツ (葱)	604
13土	ご飯 焼き鮭 人参きやべつごま和え 味噌汁	スナックパン 牛乳 フルーツ		スナックパン オニオンスープ フルーツ		米 ごま 砂糖 スナックパン	鮭 若布 味噌 牛乳	きやべつ 人参 大根 フルーツ (玉ねぎ)	514
15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 フルーツ	マーガリンサンド 牛乳		マーガリンサンド 野菜のミルクスープ フルーツ		米 砂糖 鮎 食パン マーガリン	さわら 味噌 さつま揚げ ナルト 牛乳	レモン果汁 ほうれん草 人参 葱 フルーツ (玉ねぎ きやべつ)	636
16火	野菜天井 昆布豆 かにかまと胡瓜の酢の物 味噌汁	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 さつま芋 油 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー バター	卵 茹大豆 昆布 若布 かにかま 味噌 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ 胡瓜 なす ほうれん草 りんご	635
17水	ゆかりご飯 ささみの漬け衣焼き 玉子焼き 茹でブロッコリー ミニトマト 味噌汁 フルーツ	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 フルーツ		米 麦 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ 茹でうどん ごま油	ささみ 卵 豆腐 若布 味噌 豚肉	ゆかり 生葉 トマト ブロッコリー フルーツ 人参 茹で竹の子 きやべつ もやし にら 葱	乳児 437
18木	ご飯 豆腐の松風焼き 大根煮 牛蒡サラダ すまし汁 フルーツ	インドサモサ 牛乳		インドサモサ フルーツ マッシュルーム入りスープ		米 バン粉 砂糖 マヨネーズ ごま 油 じゃが芋 餃子の皮	豆腐 卵 味噌 とり焼肉 青海苔 はんぺん 豚焼肉 牛乳	大根 牛蒡 人参 小松菜 フルーツ 玉ねぎ カレー粉 (マッシュ缶)	568
19金	ご飯 白身魚のマヨ焼き 蒸し南瓜 ナムル漬け 味噌汁 フルーツ	レーズン入り蒸しパン 牛乳		レーズン入り蒸しパン レタススープ フルーツ		米 マヨネーズ ごま油 ミックス粉	メルルーサ 油揚げ 味噌 牛乳	パセリ 南瓜 胡瓜 もやし 人参 きやべつ フルーツ レーズン (レタス)	601
20土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	塩バターパン 牛乳 フルーツ		塩バターパン 中華風スープ フルーツ		米 塩バターパン	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きやべつ 葱 フルーツ	505
22月	ご飯 ぶりの照り焼き じゃが芋煮 白和え 味噌汁 フルーツ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶		菜めしご飯 鮎ねぎすまし汁 フルーツ		米 油 砂糖 じゃが芋 茹で ごま (鮎)	ぶり 豆腐 若布 味噌 味こんぶ	ほうれん草 えのき 人参 玉ねぎ (葱) フルーツ 菜めしの素	637
23火	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 フルーツ	フレンチトースト 牛乳		フレンチトースト フルーツ オニオンマトスープ		米 麦 油 ごま 砂糖 食パン バター	豚焼肉 茹大豆 卵 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト ピーマン にら 牛蒡 カレー粉 ケチャップ もやし コーン缶 きやべつ いんげん マッシュ缶 フルーツ (パセリ)	675
24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 洋風かき玉スープ フルーツ	焼き芋 牛乳		焼き芋 人参パセリスープ フルーツ		米 片栗粉 春雨 シュウマイの皮 ごま 砂糖 ごま油 さつま芋	豚焼肉 ハム 卵 牛乳	玉ねぎ ピーズ缶 胡瓜 ミニトマト 玉ねぎ 人参 しめじ フルーツ (パセリ)	550
25木	ご飯 さんまのジンジャーチーズフライNEW! ボイル野菜 サイコロサラダ なめこ汁	いなり寿司 麦茶		きつねご飯 若布鮎すまし汁		米 小麦粉 バン粉 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ごま(ふ)	さんま 卵 粉チーズ ハム 豆腐 味噌 油揚げ (若布)	生葉 きやべつ 人参 りんご 胡瓜 なめこ 葱	721
26金	ご飯 とり牛蒡の味噌焼き 切干大根煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 フルーツ	じゃが芋のお焼き 牛乳		じゃが芋のお焼き きやべつスープ フルーツ		米 砂糖 バン粉 ごま 鮎 じゃが芋 片栗粉 バター 油	とり焼肉 味噌 竹輪 牛乳 かつお節	牛蒡 生葉 切干大根 人参 ブロッコリー ほうれん草 フルーツ きやべつ 玉ねぎ パセリ	547
27土	ご飯 さわらの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ちぎりパン 牛乳 フルーツ		ちぎりパン ミルクスープ フルーツ		米 ごま油 ちぎりパン	さわら 油揚げ 味噌 牛乳	人参 きやべつ コーン缶 大根 フルーツ (玉ねぎ)	518
29月	ご飯 豚肉の生葉焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 フルーツ	シュガートースト 牛乳		シュガートースト フルーツ オニオンパセリスープ		米 油 マカロニ マヨネーズ 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	生葉 胡瓜 人参 きやべつ トマト 葱 大根 (玉ねぎ パセリ)	614
30火	さつま芋ご飯 かじきの煮付け 若布ともやしのお浸し たっぷりきのこの味噌汁NEW! フルーツ	小松菜の蒸しパン 牛乳		小松菜の蒸しパン ベジタブルスープ フルーツ		米 さつま芋 ごま 砂糖 バター 小麦粉 ベーキングパウダー 油	かじき 若布 かつお節 味噌 牛乳 ヨーグルト	もやし エリンギ しめじ 椎茸 葱 人参 フルーツ 小松菜 レーズン (コンソメ) (ピーズ缶 玉ねぎ)	512
31水	エビピラフ ジャックオーランタン風コロケ ハロウィンマカロニソテー トマトスープ	ウインナーdeミイラNEW! 牛乳		ウインナーdeミイラ 中華風スープ フルーツ		米 バター 砂糖 小麦粉 バン粉 油 マカロニ 食パン じゃが芋 バイシート	エビ 牛乳 ウインナー (若布)	人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 ケチャップ パセリ フルーツ (コンソメ)	746

※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
秋の食べ物を知る
旬の食材を入れる

8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。
9日...給食の中の料理(さんびきくま・きやべつスープ) 10日...あおクッキング(おにぎり作り)
16日...懇談会(おやつ・試食があります。)
17日...にじ、つき、ほしは園外保育の為お弁当持参です。(代替食品前日記布) たまご、ひよこ、ゆめは平常通り
30日...たまご懇談会(離乳食展示・おやつ試食) 31日...ハロウィンメニュー

