



10月の献立表



1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)					
 <p>○今月より献立表を新しくしました。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。</p>		<p>ポークカレー・フロッコリーのサラダ あさりしぐれ煮 ☆米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 にんにく しょうが カレールウ マーメレード グリンピース ☆ フロッコリー 人参 コーン 酢 塩 こしょう 油 ☆ あさり しょうが 砂糖 醤油 酒</p> <p>牛乳・チーズスティックパン ☆ 食パン マーガリン 粉糖 粉チーズ</p>		<p>素ご飯・彩り豆腐・和風サラダ 玉ねぎのみぞ汁 ☆ 木綿豆腐 鶏挽肉 豚挽肉 人参 椎茸 卵 カニカマ ねぎ 砂糖 薄口醤油 塩 油 ☆ もやし きゅうり 竹輪 ワカメ 砂糖 醤油 塩 酢 ごま油 ☆ 玉葱 人参 ねぎ だし みそ</p> <p>お茶・おやつ焼きそば ☆ 中華めん 豚肉 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 干えび 油 焼きそばソース</p>		<p>素ご飯・サケの塩焼き・★根菜さんぴら 白菜のみぞ汁 ☆ サケ 塩 ☆ ごぼう 人参 れんこん インゲン ごま油 砂糖 醤油 ☆ 白菜 人参 玉葱 ねぎ みそ だし</p> <p>お茶・寒天入りフルーツポンチ ☆ 寒天 牛乳 砂糖 パナナ みかん缶 もも缶 キウイ ブドウジュース</p>		<p>素ご飯・なすと生揚げのみぞ炒め ジャコサラダ・えのきのすまし汁・オレンジ ☆ 生揚げ 豚肉 人参 玉葱 なす ピーマン 油 砂糖 みそ 醤油 ☆ キャベツ きゅうり 人参 ジャコ 砂糖 醤油 ごま油 ☆ えのき 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油</p> <p>牛乳・フライドポテト ☆ じゃが芋 油 塩</p>		<p>鶏ごぼうご飯・じゃが芋のみぞ汁 ☆ 米 鶏肉 ごぼう 人参 塩 薄口醤油 酒 グリンピース ☆ じゃが芋 人参 玉葱 ねぎ だし みそ</p> 			
7(月)		8(火)		9(水) 誕生会		10(木)		11(金)		12(土) もも ふれあい保育			
<p>素ご飯・ひかりふりかけ・カジキの照り焼き ★切干大根のサラダ・もやしのスープ ☆ きな粉 いろこ 炊込ワカメ ごま 味のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ カジキ 醤油 みりん 砂糖 油 しょうが 酒 ☆ 切干大根 きゅうり 人参 ごま 酢 ごま油 砂糖 薄口醤油 ☆ もやし 人参 えのき 鶏ガラ 薄口醤油 塩 パセリ</p>		<p>素ご飯・豚肉の生煮焼き・春雨の酢の物 キャベツのみぞ汁 ☆ 豚肉 玉葱 パプリカ しょうが 酒 醤油 砂糖 みりん 油 ☆ はるさめ きゅうり もやし 人参 ごま 砂糖 塩 酢 薄口醤油 ☆ キャベツ しめじ 玉葱 ねぎ だし みそ</p>		<p>きのこの炊き込みご飯・アイゴのシノみぞ焼き キャベツの端切和え・豆腐のすまし汁・みかん ☆ 米 まいたけ しめじ 椎茸 人参 さつま揚げ 薄口醤油 塩 酒 ☆ アイゴ しめじ みりん 砂糖 油 ☆ キャベツ 人参 竹輪 味のり 醤油 だし ☆ 木綿豆腐 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油</p>		<p>素ご飯・牛肉と春雨の煮物 白菜のゆかり和え・なすのみぞ汁 ☆ はるさめ 牛肉 にんにく 玉葱 人参 椎茸 にら ごま パプリカ 油 オイスターソース みりん 醤油 砂糖 ごま油 ☆ 白菜 人参 小松菜 ゆかり粉 ☆ なす 玉葱 ねぎ だし みそ</p>		<p>素ご飯・ハンバーグ かぼちゃサラダ・チンゲン菜のスーフ ☆ 合挽肉 木綿豆腐 玉葱 パン粉 卵 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖 みりん 酒 ☆ かぼちゃ きゅうり チーズ レーズン マヨネーズ 塩 ☆ チンゲン菜 玉葱 コーン コンソメ 塩 こしょう 薄口醤油</p>		<p>栗ごはん・鶏のパン粉焼き ツナと昆布のサラダ・大根のスーフ・梨 ☆ 米 栗 塩 黒ごま ☆ 鶏肉 塩 にんにく パン粉 パセリ レモン オリブ油 ☆ キャベツ きゅうり コーン ツナ缶 刻み昆布 鰹節 油 砂糖 醤油 塩 ☆ 大根 人参 しめじ 玉葱 コンソメ 塩 薄口醤油 パセリ</p>			
<p>牛乳・卵サンド ☆ 食パン 卵 パセリ マヨネーズ 塩 こしょう</p>		<p>お茶・ひじきおにぎり ☆ 米 芽ひじき 人参 油揚げ しめじ ツナ缶 コーン 酒 みりん だし 醤油 薄口醤油</p>		<p>牛乳・スイートポテト ☆ さつま芋 砂糖 マーガリン ホイップクリーム 卵 黒ごま</p>		<p>牛乳・お麩ラスク ☆ お麩 きな粉 砂糖 マーガリン</p>		<p>お茶・さつま芋入りぜんざい ☆ さつま芋 あずき 砂糖 塩</p>		<p>牛乳・バナナ・せんべい ☆ バナナ ☆ せんべい</p>			
14(月) (スポーツの日)		15(火)		16(水) サッカー大会		17(木)		18(金) ふじ ふれあい保育		19(土) ひよこ ふれあい保育			
		<p>素ご飯・許鰯・もやしのエビ和え 豆苗スーフ ☆ 鶏肉 しょうが 塩 こしょう 片栗粉 油 人参 玉葱 砂糖 筍 乾椎茸 バイン缶 ピーマン パプリカ 醤油 酢 ケチャップ ☆ もやし きゅうり 干えび 醤油 ごま油 ☆ 豆苗 玉葱 人参 薄口醤油 塩 鶏ガラ</p> <p>お茶・きのこのスパゲティ ☆ スパゲティ 玉葱 ウインナー にんにく 醤油 塩 椎茸 しめじ えのき エリンギ オリブ油 こしょう</p>		<p>牛乳・オレンジゼリー ☆ オレンジジュース 砂糖 アガー みかん缶</p>		<p>素ご飯・タイの煮つけ・納豆和え えのきのすまし汁 ☆ タイ 醤油 砂糖 みりん しょうが 酒 ☆ 納豆 小松菜 白菜 人参 ともりのり 醤油 ☆ えのき 玉葱 花魁 ねぎ だし 塩 薄口醤油</p>		<p>牛乳・りんごマフィン ☆ ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン 砂糖 りんご レモン</p>		<p>素ご飯・★筑前煮・キャベツの甘酢和え ワカメのみぞ汁・梨 ☆ 鶏肉 人参 板こんにゃく ごぼう 乾椎茸 れんこん 里手 インゲン 砂糖 醤油 みりん 油 ☆ キャベツ きゅうり 人参 ごま 砂糖 薄口醤油 酢 ☆ 玉葱 油揚げ ワカメ ねぎ だし みそ</p>		<p>秋の香ご飯・鶏の照り焼き・ミルクおから 玉葱とえのきのみぞ汁・オレンジ ☆ 米 油揚げ 人参 しめじ さつま芋 塩 薄口醤油 酒 ☆ 鶏肉 醤油 油 みりん 砂糖 酒 ☆ おから 豚挽肉 人参 玉葱 チーズ ねぎ 油 砂糖 牛乳 塩 だし 薄口醤油 ☆ 玉葱 えのき ねぎ みそ だし</p>	
<p>牛乳・卵サンド ☆ 食パン 卵 パセリ マヨネーズ 塩 こしょう</p>		<p>お茶・ひじきおにぎり ☆ 米 芽ひじき 人参 油揚げ しめじ ツナ缶 コーン 酒 みりん だし 醤油 薄口醤油</p>		<p>牛乳・スイートポテト ☆ さつま芋 砂糖 マーガリン ホイップクリーム 卵 黒ごま</p>		<p>牛乳・お麩ラスク ☆ お麩 きな粉 砂糖 マーガリン</p>		<p>お茶・さつま芋入りぜんざい ☆ さつま芋 あずき 砂糖 塩</p>		<p>牛乳・バナナ・せんべい ☆ バナナ ☆ せんべい</p>			
21(月)		22(火) はす ふれあい保育		23(水)		24(木)		25(金) はと ふれあい保育		26(土)			
<p>素ご飯・ひかりふりかけ・えびグラタン ★きゅうりピクルス・玉ねぎのスーフ ☆ きな粉 いろこ 炊込ワカメ ごま 味のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ えび 鶏肉 ほうれん草 マカロニ コーン 玉葱 小麦粉 パター 牛乳 コンソメ 塩 こしょう パン粉 チーズ ☆ きゅうり 簡単酢 レモン果汁 ☆ 玉葱 人参 コンソメ 塩 こしょう パセリ</p>		<p>素ご飯・シイラの立田揚げ・オレンジ ★キャベツとワカメのナムル・豆乳みぞ汁 ☆ シイラ しょうが 醤油 みりん 酒 片栗粉 油 ☆ キャベツ カニカマ ワカメ ごま 塩 ごま油 薄口醤油 ☆ さつま芋 玉葱 しめじ ねぎ だし みそ 豆乳</p>		<p>素ご飯・豚大根・フロッコリーのワカメ和え しめじのみぞ汁 ☆ 豚肉 大根 人参 椎茸 板こんにゃく しょうが インゲン みそ 砂糖 醤油 みりん だし ☆ フロッコリー 人参 炊込ワカメ ☆ 玉葱 しめじ ねぎ みそ だし</p>		<p>素ご飯・サバのみぞ煮・ひじきサラダ 小松菜のみぞ汁 ☆ サバ しょうが 砂糖 みそ 醤油 だし みりん 酒 ☆ 芽ひじき ツナ缶 玉葱 小松菜 人参 塩 こしょう 油 砂糖 ☆ 小松菜 油揚げ 玉葱 だし 塩 薄口醤油</p>		<p>素ご飯・サバのみぞ煮・ひじきサラダ 小松菜のみぞ汁 ☆ サバ しょうが 砂糖 みそ 醤油 だし みりん 酒 ☆ 芽ひじき ツナ缶 玉葱 小松菜 人参 塩 こしょう 油 砂糖 ☆ 小松菜 油揚げ 玉葱 だし 塩 薄口醤油</p>		<p>秋野菜カレー・ポテトサラダ・みかん ☆ 米 麦 豚肉 人参 玉葱 さつま芋 なす かぼちゃ しめじ パプリカ にんにく しょうが 油 カレールウ ☆ じゃが芋 ハム きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 こしょう</p>		<p>サケの混ぜご飯・具だくさんみぞ汁 ☆ 米 麦 サケフレーク 小松菜 塩 ごま ☆ ごぼう 玉葱 人参 大根 ねぎ みそ</p>	
<p>牛乳・豆腐ドーナツ ☆ ホットケーキミックス 絹豆腐 油 粉糖</p>		<p>牛乳・ガーリックポテト ☆ じゃが芋 オリブ油 にんにく 塩 こしょう パセリ</p>		<p>お茶・海苔のおにぎり・★いりこ ☆ 米 塩 味のり ☆ いりこ</p>		<p>お茶・ヨーグルトパフェ ☆ ヨーグルト 砂糖 パナナ キウイ みかん缶 もも缶 コーンフレーク</p>		<p>牛乳・★じゃこトースト ☆ 食パン マヨネーズ じゃこ チーズ</p>		<p>牛乳・バナナ・せんべい ☆ バナナ ☆ せんべい</p>			
28(月)		29(火)		30(水)		31(木)		<p>今月のリクエストメニューは 1日 いぼろ ごろうくん 11日 ながい りおちゃん 21日 ほぞかわ けんどんくん 31日 たかはし るいとくん</p> <p>「ポークカレー」 「ハンバーグ」 「えびグラタン」 「鶏のから揚げ」です。</p> 					
<p>素ご飯・麻婆豆腐・キャベツのごま和え ニラときくらげのスーフ ☆ 木綿豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 人参 椎茸 ねぎ にんにく しょうが みそ 醤油 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ☆ キャベツ 人参 ごま 醤油 ☆ にら 玉葱 きくらげ 塩 鶏ガラ 薄口醤油 こしょう</p>		<p>鶏ごぼうご飯・★五目煮 もやしのみぞ汁 ☆ 米 麦 鶏挽肉 砂糖 酒 醤油 卵 塩 人参 ☆ 高野豆腐 ごぼう 人参 板こんにゃく さつま揚げ インゲン 醤油 みりん 砂糖 だし ☆ もやし 玉葱 人参 ねぎ みそ だし</p>		<p>素ご飯・ピーマンのピカタ・花魁のみぞ汁 もやしとピーマンの昆布炒め ☆ バトウ 塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 ケチャップ ☆ ピーマン もやし 人参 塩 昆布 油 ☆ 花魁 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油</p>		<p>素ご飯・鶏のから揚げ・★かみかみサラダ カボチャのクリームスーフ・みかん ☆ 鶏肉 醤油 塩 にんにく しょうが 片栗粉 油 ☆ ごぼう きゅうり 人参 ごま マヨネーズ さきいか 醤油 ☆ かぼちゃ 玉葱 人参 油 コンソメ 牛乳 砂糖 塩 こしょう ホイップクリーム パセリ</p>							
<p>お茶・さつま芋のおにぎり ☆ 米 さつま芋 塩 黒ごま</p>		<p>お茶・きな粉フリ ☆ 牛乳 ゼラチン きな粉 砂糖</p>		<p>お茶・お好み焼 ☆ 豚挽肉 小麦粉 卵 キャベツ 青のり 人参 干えび ねぎ 油 お好みソース マヨネーズ</p>		<p>牛乳・おぼけクッキー ☆ 小麦粉 マーガリン 砂糖 こしあん</p> 							

・ ★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。 ・ ふじくみの誕生日の子にリクエストメニューを聞いています。 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。