



平成30年

10月献立表



立石いろは保育園

日にち	ようび	昼食	午後おやつ	食材
1	月	ごはん さんまの生姜煮 ほうれん草のお浸し 大根の煮物 すまし汁 みかん	枝豆 牛乳	ごはん さんま しょうが ほうれん草 大根 人参 そうめん かに フレーク チンゲン菜 みかん 枝豆 牛乳
2	火	ピラフ ポタージュスープ ポテトサラダ りんご	豆腐スコーン 牛乳	ごはん たまねぎ 人参 グリンピース コーン ツナ カリフラワー ハム 牛乳 じゃがいも きゅうり トマト 豆腐 ホットケーキミックス
3	水	パン グラタン ス克蘭ブルエッグ コンソメスープ パナナ	おにぎり 麦茶	パン マカロニ 玉ねぎ えび マッシュルーム ブロッコリー チーズ パン粉 卵 小松菜 人参 パセリ パナナ ごはん 鮭わかめ
4	木	焼きそば 小松菜のうま煮 卵スープ ヨーグルト	ジャムチーズサンド 牛乳	焼きそば 豚肉 えび ちくわ キャベツ 人参 ビーマン かつお節 卵 あさり ねぎ ヨーグルト 食パン ジャム クリームチーズ 牛乳
5	金	<b>★ぎょうじこんだて(体育の日)★</b> きのこごはん マグロカツ ほうれん草サラダ 味噌汁 梨	かぼちゃミルク寒天 麦茶	ごはん しめじ 舞茸 人参 油あげ まぐろ ほうれん草 さつまいも ねぎ 梨 牛乳 かぼちゃ
6	土	<b>★ 運動会 ★</b>		
9	火	ごはん コロッケ キャベツのおかか和え 味噌汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳	ごはん じゃがいも 豚肉 ブロッコリー トマト キャベツ かつお節 わかめ 油あげ オクラ オレンジ 食パン チーズ ウインナー 人参 コーン グリンピース
10	水	<b>★おたんじょうびかい★</b> ピラフ 白身魚のフライ 緑野菜サラダ ミネストローネ りんごのコンポート	ケーキ 牛乳	ごはん 玉ねぎ コーン ツナ たら マカロニ キャベツ 人参 ベーコン トマト りんご 牛乳
11	木	さつまいもごはん ミートローフ いんげんの ソテー かぼちゃサラダ コーンクリームス ープ パナナ	マカロニきなこ 牛乳	ごはん さつまいも ごま 豚肉 牛肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 いん げん かぼちゃ チーズ ハム 玉ねぎ 牛乳 パセリ マカロニ きなこ
12	金	ごはん からあげ 大豆の五目煮 味噌汁 ヨーグルト	いも餅 牛乳	ごはん 鶏肉 キャベツ ひじき 人参 しいたけ 大豆 小松菜 あ さり ヨーグルト じゃがいも 青のり
13	土	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草のソテー わかめスープ もも	青りんごゼリー 牛乳	ごはん 鮭 ほうれん草 ベーコン わかめ 玉ねぎ ねぎ もも
15	月	パン チキンカツ 大豆トマト煮 コンソメ スープ オレンジ	牛乳くずもち 麦茶	パン 鶏肉 キャベツ 大豆 豚肉 人参 大豆 玉ねぎ パセリ オ レンジ 牛乳 黒蜜 きなこ
16	火	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ナムル 中華 スープ グレープフルーツ	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉 厚揚げ ビーマン 小松菜 もやし 人参 きゅうり ゴマ 卵 しいたけ わかめ ねぎ グレープフルーツ ホットケーキミックス 牛乳
17	水	ちらし寿司 ほうれん草のお浸し 味噌汁 パ ナナ	メロンパン 牛乳	ごはん 刻みのり 卵 グリンピース いんげん 人参 ごま わかめ ねぎ パナナ 牛乳
18	木	ごはん 鶏肉のレモン焼き 温野菜添え ひじきの煮物 味噌汁 りんご	芋まんじゅう 牛乳	ごはん 鶏肉 玉ねぎ 舞茸 アスパラ ひじき 人参 油あげ なめ こ わかめ りんご さつまいも 牛乳
19	金	<b>★お弁当遠足★</b>	りんごゼリー 麦茶	
20	土	カレーライス 鶏レバーの煮物 コンソメス ープ マンゴー	ぶどうゼリー 牛乳	ごはん 豚肉 じゃがいも 人参 レバー ビーマン 玉ねぎ キャベ ツ マンゴー 牛乳
22	月	チャーハン ポテトサラダ 中華スープ みか ん	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん えび しらす ねぎ 卵 じゃがいも きゅうり トマト ワ ンタン 白菜 みかん 豆腐 ホットケーキミックス 牛乳
23	火	<b>★げんきこんだて★</b> パン 鮭と秋野菜のクリームシチュー ささみとブロッコリーの炒め物 柿	おにぎり 麦茶	パン 鮭 さつまいも しめじ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 牛乳 ささみ ブロッコリー 柿 おにぎり きなこ
24	水	ごはん チキンのトマト煮 マッシュポテト すまし汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	ごはん 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー トマト じゃがいも パセリ 豆腐 わかめ オクラ オレンジ ホットケーキ メープル クリーム 牛乳
25	木	お野菜たっぷりラーメン しゅうまい ヨーグ ルト	青のりトースト 牛乳	ラーメン 豚肉 チンゲン菜 もやし コーン ヨーグルト 食パン 青のり チーズ マーガリン
26	金	しらすごはん かれいの照り焼き きゅうりの お浸し ブロッコリーのマヨ和え 豚汁 パナ ナ	牛乳寒天 麦茶	ごはん しらす 菜飯 かれい きゅうり かつお節 豚肉 大根 人 参 ねぎ パナナ 牛乳 みかん
27	土	ごはん 筑前煮 切干大根の煮物 味噌汁 り んご	オレンジゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉 人参 切干大根 ねぎ 油あげ りんご 牛乳
29	月	ごはん メンチカツ ほうれん草のソテー キャベツのおかか和え 味噌汁 オレンジ	しらすマヨトース ト 牛乳	ごはん 豚肉 ほうれん草 ハム 人参 キャベツ かつお節 豆腐 油揚げ オクラ オレンジ 食パン しらす 刻みのり
30	火	中華丼 春雨サラダ すまし汁 りんご	フルーツヨーグル ト 麦茶	ごはん 豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 うずらの卵 グリンピース 春雨 ハム コーン きゅうり 豆腐 しいたけ りんご ヨーグルト パナ ナ
31	水	<b>★ハロウィンこんだて★</b> ケチャップライス ハンバーグ スパゲティサ ラダ チャウダースープ フルーツポンチ	かぼちゃスコーン 牛乳	ごはん ツナ 人参 グリンピース コーン 豚肉 チーズ スパゲ ティ あさり じゃがいも 玉ねぎ 牛乳 パセリ 豆腐 かぼちゃ 牛乳

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。また、昼食時は毎食麦茶が出ます。都合により、食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。