



H29年 10月 予定献立



日	曜日	主食	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
2	月	スパゲティ	クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ わかめともやしのスープ	焼きおにぎり 果物 牛乳	ご飯 かつお節 醤油	ご飯 焼き物 汁物
3	火	ご飯(米)	秋刀魚の塩焼き 里芋と鶏肉の炒り煮 きやべつのおかか和え 豆腐とほうれん草のみそ汁	さつま芋 パイ 果物 牛乳	餃子の皮 さつま芋 素精糖 りんご 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
4	水	ご飯(米)	鶏肉のから揚げ かぼちゃの煮物	4日: 月見団子 18日: きな粉団子	4日:上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 片栗粉 きな粉 塩 18日:上新粉 白玉粉 素精糖 きな粉 塩	おにぎり 和え物 汁物
18	水	ゆかりご飯 (米 ゆかり)	千草和え 白菜のみそ汁	果物 牛乳		
5	木	ご飯(米)	さばの味噌煮 ひじきの煮物 小松菜のしらす和え 麩のすまし汁	バナナケーキ 果物 牛乳	バナナ パター 砂糖 卵 薄力粉 牛乳 BP	混ぜご飯 煮物 汁物
19	木	ご飯(米)	中華丼 きゅうりと大根の甘酢和え 大豆とじゃこの炒り煮 春雨スープ	黒ゴマクッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 バター ごま 卵	スパゲティ サラダ 汁物
20	金	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 きゅうりと大根の甘酢和え 大豆とじゃこの炒り煮 春雨スープ	黒ゴマクッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 バター ごま 卵	
31	火	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め きやべつとコーンのサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	レーズン 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	
7	土	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め きやべつとコーンのサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	レーズン 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	
21	土	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め きやべつとコーンのサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	レーズン 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	
16	月	ご飯(米)	ハヤシライス マカロニのフレンチサラダ かぶと白菜のスープ	牛乳寒天 クラッカー 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 みかん缶 クラッカー	ご飯 焼き物 汁物
30	月	ご飯(米)	ハヤシライス マカロニのフレンチサラダ かぶと白菜のスープ	牛乳寒天 クラッカー 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 みかん缶 クラッカー	ご飯 焼き物 汁物
10	火	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 千切りきやべつ さつま芋の甘煮 厚揚げともやしのみそ汁	ココアドーナツ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 砂糖 パター 菜種油 粉糖 ココア 牛乳	炒飯 サラダ 汁物
24	火	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 千切りきやべつ さつま芋の甘煮 厚揚げともやしのみそ汁	ココアドーナツ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 砂糖 パター 菜種油 粉糖 ココア 牛乳	炒飯 サラダ 汁物
11	水	ご飯(米)	鮭のパン粉焼き じゃが芋とベーコンのソテー きやべつと人参の胡麻和え かき卵汁	ピザ 果物 牛乳	餃子の皮 ツナ ケチャップ 塩 ピーマン 玉ねぎ	おにぎり 和え物 汁物
25	水	ご飯(米)	鮭のパン粉焼き じゃが芋とベーコンのソテー きやべつと人参の胡麻和え かき卵汁	ピザ 果物 牛乳	餃子の皮 ツナ ケチャップ 塩 ピーマン 玉ねぎ	おにぎり 和え物 汁物
12	木	ご飯(米)	鶏肉のごま焼き はすのきんぴら かぶときゅうりの塩もみ 具だくさん汁	パンプキン ケーキ 果物 牛乳	かぼちゃ 薄力粉 BP 卵 砂糖 パター ヨーグルト	スパゲティ サラダ 汁物
26	木	ご飯(米)	鶏肉のごま焼き はすのきんぴら かぶときゅうりの塩もみ 具だくさん汁	パンプキン ケーキ 果物 牛乳	かぼちゃ 薄力粉 BP 卵 砂糖 パター ヨーグルト	スパゲティ サラダ 汁物
13	金	パン	ハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ 豆腐とえのきのスープ	梅おほか おにぎり 果物 牛乳	ごはん かつお節 醤油 梅じしお	混ぜご飯 煮物 汁物
27	金	パン	ハンバーグ 大根ときゅうりのサラダ 豆腐とえのきのスープ	梅おほか おにぎり 果物 牛乳	ごはん かつお節 醤油 梅じしお	混ぜご飯 煮物 汁物
14	土	ご飯(米)	鮭の照り焼き 大根とキャベツのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	オレンジゼリー クラッカー 果物 牛乳	オレンジジュース 寒天 砂糖 クラッカー	ご飯 焼きもの 汁物
28	土	ご飯(米)	鮭の照り焼き 大根とキャベツのサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	オレンジゼリー クラッカー 果物 牛乳	オレンジジュース 寒天 砂糖 クラッカー	ご飯 焼きもの 汁物

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆4日は十五夜です。

☆18日は誕生会です。