



H30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	
1	月	ご飯(米)	チンジャオロース ひじきの煮物 大根ときゅうりのごま酢和え もやしと厚揚げの味噌汁	豚肉 塩 酒 筍 ピーマン 赤ピーマン 素精糖 醤油 ソース 塩 ごま油 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 大根 きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま もやし 玉ねぎ 厚揚げ 味噌 にぼしだし	ラスク 果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター	炒飯 サラダ 汁物
2	火	ご飯(米)	鶏肉の葱みそ焼き なすの中華風炒め 小松菜の磯部和え 麩と椎茸のスープ	鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 みりん 酒 なす 豚肉 人参 葱 さやいんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 小松菜 のり 醤油 かつおだし 麩 椎茸 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	きな粉揚げパン	パン きな粉 砂糖 塩 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
16	火	ご飯(米)	鶏肉の照り焼き なすの中華風炒め 小松菜の磯部和え 麩と椎茸のスープ	鶏肉 醤油 みりん 酒 なす 豚肉 人参 葱 さやいんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 小松菜 のり 醤油 かつおだし 麩 椎茸 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	果物 牛乳		
3	水	ご飯(米)	大豆入りドライカレー わかめとしらすのサラダ かぶと白菜のスープ	豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン レーズン 大豆 ケチャップ ソース 薄力粉 カレー粉 菜種油 塩 わかめ しらす きゅうり きゃべつ コーン 酢 塩 菜種油 かぶ 白菜 ベーコン 塩 醤油 菜種油	スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター ジャム	スバゲティ サラダ 汁物
31	水	ご飯(米)	ハヤシライス わかめとしらすのサラダ かぶと白菜のスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ わかめ しらす きゅうり きゃべつ コーン 酢 塩 菜種油 かぶ 白菜 ベーコン 塩 醤油 菜種油	かぼちゃの スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター かぼちゃ	
4	木	ご飯(米)	鮭のさざれ焼き じゃが芋とベーコンのソテー きゃべつと人参の胡麻和え 大根のみそ汁	鮭 酒 塩 パン粉 パセリ マヨネーズ じゃが芋 ベーコン さやいんげん 塩 醤油 菜種油 きゃべつ 人参 ごま 醤油 砂糖 大根 油揚げ にぼしだし 味噌	ごまのみたらし 団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 ごま 片栗粉	おにぎり 和え物 汁物
5	金	パン	パン チキンカツ 白菜とりんごのサラダ コーンスープ	パン ジャム 鶏肉 塩 酒 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 白菜 りんご きゅうり 酢 塩 菜種油 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ 牛乳 コーンスターチ 塩	キャロット ライス 果物 牛乳	ご飯 人参 玉ねぎ 塩 菜種油	ご飯 焼き物 汁物
6	土	ご飯(米)	ピラフ じゃこのサラダ わかめスープ	米 無添加ロースハム 玉ねぎ ピーマン コーン 塩 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油 わかめ 玉ねぎ 醤油 塩 かつおだし	ココア蒸しパン 果物 牛乳	小麦粉 BP 素精糖 ココア	
15	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 豆腐のスープ	鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ 牛乳 塩 菜種油 ブロッコリー 人参 きゃべつ 無添加ロースハム 素精糖 酢 塩 菜種油 豆腐 えのき あさつき 塩 醤油 かつおだし	味噌焼き おにぎり 果物 牛乳	ご飯 味噌 醤油	炒飯 サラダ 汁物
9	火	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き 千切りきゃべつ きんぴらごぼう きのこのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 きゃべつ きゅうり ごぼう 人参 醤油 素精糖 菜種油 豆腐 えのき なめこ 万能ねぎ にぼしだし 味噌	じゃがいももち 果物 牛乳	じゃがいも 片栗粉 醤油 素精糖 みりん	おにぎり 和え物 汁物
10	水	ご飯(米)	さんまのかば焼き 大根の田舎風煮 即席漬け さつま芋のみそ汁	さんま 醤油 みりん 片栗粉 大根 人参 しらす 昆布 椎茸 素精糖 醤油 みりん かぶ きゅうり 塩 さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	きつねごはん 果物 牛乳	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	混ぜご飯 煮物 汁物
11	木	パン (パン ジャム)	おからのミートローフ ほうれん草のソテー 人参の甘煮 ねぎとしめじのスープ	おから 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ ほうれん草 コーン 塩 バター 油 人参 素精糖 葱 しめじ わかめ 塩 醤油 かつおだし	大学芋 果物 牛乳	さつまいも 菜種油 素精糖 醤油 ごま	スパゲティ サラダ 汁物
12	金	ご飯(米)	さばの味噌煮 こんにゃくの土佐煮 小松菜のしらす和え ささみのスープ	さば 味噌 醤油 素精糖 みりん 生姜 つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 油 小松菜 しらす 醤油 かつおだし ささみ 葱 人参 塩 醤油 かつおだし	バナナケーキ 果物 牛乳	薄力粉 バナナ バター 砂糖 卵 BP 牛乳	おにぎり 和え物 汁物
13	土	ご飯(米)	魚の磯部焼き 肉じゃが もやしとしめじのみそ汁	鮭 醤油 みりん 青のり 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 塩 醤油 菜種油 もやし しめじ 味噌 にぼしだし	フルーツ寒天 クラッカー 牛乳	リンゴジュース みかん缶 桃缶 バイン缶 寒天 砂糖 クラッカー	

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。
☆17日は誕生会です。