



# 令和元年 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	火	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き きやべつときゅうりの浅漬け 人参とごぼうの煮物 きのこのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 きやべつ きゅうり 塩 人参 ごぼう 素精糖 醤油 菜種油 豆腐 えのき なめこ 万能ねぎ にぼしだし 味噌	きつねごはん  果物 牛乳	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	炒飯 サラダ 汁物
2	水	ご飯(米)	おからのミートローフ じゃが芋とコーンのソテー ブチトマト もやしとわかめのスープ	おから 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ じゃがいも 玉ねぎ コーン さやいんげん 塩 醤油 菜種油 ブチトマト 葱 もやし わかめ 塩 醤油 かつおだし	チーズスコーン  果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター チーズ	おにぎり 和え物 汁物
16	水	ご飯(米)	きのこハンバーグ じゃが芋とコーンのソテー ブチトマト もやしとわかめのスープ	豚挽肉 おから 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 塩 椎茸 しめじ えのき 醤油 素精糖 みりん 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ コーン さやいんげん 塩 醤油 菜種油 ブチトマト 葱 もやし わかめ 塩 醤油 かつおだし	スコーン (ジャムホイップ 添え)  果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター 豆乳ホイップクリーム ジャム	
3	木	ターメリック ライス	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 ビーマン 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 きやべつ 人参 酢 塩 菜種油 かぶ 白菜 ベーコン 塩 醤油 菜種油	ココアラスク  果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター ココア	ご飯 焼きもの 汁物
31	木	ご飯(米)	ひき肉カレー わかめとしらすのサラダ かぶと白菜のスープ	豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 わかめ しらす きゅうり きやべつ 人参 酢 塩 菜種油 かぶ 白菜 ベーコン 塩 醤油 菜種油	パンキンケーキ  果物 牛乳	薄力粉 かぼちゃ バター 砂糖 卵 BP 牛乳	
4	金	ご飯(米)	さばのみぞれ煮 こんにやくの土佐煮 小松菜のしらす和え 豆腐としめじのみそ汁	鯖 酒 片栗粉 菜種油 大根 万能ねぎ 塩 醤油 素精糖 つきこんにやく かつお節 醤油 みりん 油 小松菜 人参 しらす 醤油 かつおだし 豆腐 しめじ 玉葱 味噌 にぼしだし	大学芋  果物 牛乳	さつまいも 菜種油 素精糖 醤油 ごま	混ぜご飯 煮物 汁物
5	土	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め 大根ときやべつのサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 塩 菜種油 大根 きやべつ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 厚揚げ 葱 人参 みそ にぼしだし	フルーツ寒天 せんべい  牛乳	リンゴジュース みかん缶 桃缶 パイン缶 寒天 砂糖 せんべい	
7	月	パン	タンドリーチキン 粉ふきいも コールスローサラダ わかめとしめじスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 醤油 塩 じゃが芋 塩 あおのり キャベツ きゅうり 人参 レーズン 素精糖 塩 酢 菜種油 わかめ しめじ 葱 塩 醤油 かつおだし	じゃこおにぎり  果物 牛乳	ご飯 じゃこ 醤油 ごま 青のり	炒飯 サラダ 汁物
8	火	ご飯(米)	鮭のさざれ焼き ひじきとコーンのサラダ さつまいもレモン煮 大根のみそ汁	鮭 酒 塩 パン粉 パセリ マヨネーズ ひじき 人参 きゅうり コーン 塩 酢 醤油 ごま油 菜種油 さつまいも レモン 素精糖 塩 大根 油揚げ にぼしだし 味噌	マドレーヌ  果物 牛乳	薄力粉 BP バター 卵 砂糖	混ぜご飯 煮物 汁物
9	水	うどん	いなかうどん 金時豆煮 かぶときゅうりのごま酢和え	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 かぼちゃ えのき しめじ ほうれん草 味噌 酒 醤油 かつおだし 金時豆 素精糖 塩 かぶ きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま	キャロットライス  果物 牛乳	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 塩 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
10	木	ご飯(米)	さんまのかば焼き 大根の田舎風煮 青菜の磯辺和え さつま芋のみそ汁	さんま 醤油 みりん 片栗粉 酒 油 大根 人参 しらたき 昆布 椎茸 素精糖 醤油 みりん 小松菜 のり 醤油 かつおだし さつま芋 玉ねぎ 油揚げ あさつき 味噌 にぼしだし	揚げパン  果物 牛乳	パン 砂糖 菜種 油	おにぎり 和え物 汁物
11	金	ご飯(米)	鶏肉のごま焼き はすのきんぴら 大根ときゅうりの酢の物 麩と椎茸のスープ	鶏肉 ごま 醤油 みりん 酒 はす 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 大根 きゅうり 酢 素精糖 醤油 麩 椎茸 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	みたらし団子  果物 牛乳	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 片 栗粉	スバゲティ サラダ 汁物
12	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	クラッカーサンド  果物 牛乳	クラッカー ジャム	
28	月	ご飯(米)	豆腐のまさご揚げ かぼちゃの煮物 三色酢の物 玉ねぎとわかめの味噌汁	豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 玉ねぎ 油揚げ わかめ 味噌 にぼしだし	ヨーグルト クラッカー  果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	炒飯 サラダ 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。  
☆16日は誕生会です。