



R3年 10月 予定献立



日曜日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	金	ターメリックライス (米 ターメリック)	ドライカレー スイートポテトサラダ かきたま汁	豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン レーズン ケチャップ ソース 薄力粉 カレー粉 菜種油 塩 さつまいも じゃがいも キャベツ きゅうり 人参 塩 マヨネーズ えのき 玉ねぎ 卵 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし 片栗粉	ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 素精糖 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
29		ターメリックライス (米 ターメリック)	大豆入りドライカレー スイートポテトサラダ かきたま汁	豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン 大豆 レーズン ケチャップ ソース 薄力粉 カレー粉 さつまいも じゃがいも キャベツ きゅうり 人参 塩 マヨネーズ えのき 玉ねぎ 卵 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし 片栗粉	黒糖ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 黒糖 菜種油	
2	土	ご飯(米)	鮭のいそべ焼き 大豆とキャベツのサラダ 大根のみそ汁	鮭 青のり 醤油 酒 みりん 大豆 キャベツ 人参 きゅうり ツナ 塩 酢 菜種油 大根 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	ココア蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 ココア	
16		うどん	けんちんうどん さつまいもの素揚げ風 かぶときゅうりのごま酢和え	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 大根 葱 里芋 素精糖 塩 醤油 酒 かつお昆布だし さつまいも 塩 菜種油 かぶ きゅうり ごま 酢 素精糖 塩	チーズおにぎり 果物 牛乳	ご飯 テーズ かつお節 醤油	混ぜご飯 煮物 汁物
4	月	うどん	けんちんうどん さつまいもの素揚げ風 かぶときゅうりのごま酢和え	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 大根 葱 里芋 素精糖 塩 醤油 酒 かつお昆布だし さつまいも 塩 菜種油 かぶ きゅうり ごま 酢 素精糖 塩	チーズおにぎり 果物 牛乳	ご飯 テーズ かつお節 醤油	混ぜご飯 煮物 汁物
18		うどん	けんちんうどん さつまいもの素揚げ風 かぶときゅうりのごま酢和え	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 大根 葱 里芋 素精糖 塩 醤油 酒 かつお昆布だし さつまいも 塩 菜種油 かぶ きゅうり ごま 酢 素精糖 塩	チーズおにぎり 果物 牛乳	ご飯 テーズ かつお節 醤油	混ぜご飯 煮物 汁物
5	火	ご飯(米)	鮭のさざれ焼き ひじきのサラダ さつまいものレモン煮 厚揚げのみそ汁	鮭 酒 塩 パン粉 パセリ マヨネーズ ひじき 人参 きゅうり 塩 酢 醤油 ごま油 菜種油 さつまいも レモン 素精糖 塩 厚揚げ 玉ねぎ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	フルーツ寒天 クラッカー 牛乳	りんごジュース りんご みかん缶 桃缶 バイン缶 寒天 砂糖 クラッカー	おにぎり 和え物 汁物
19		ご飯(米)	鮭のさざれ焼き ひじきのサラダ さつまいものレモン煮 厚揚げのみそ汁	鮭 酒 塩 パン粉 パセリ マヨネーズ ひじき 人参 きゅうり 塩 酢 醤油 ごま油 菜種油 さつまいも レモン 素精糖 塩 厚揚げ 玉ねぎ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	フルーツ寒天 クラッカー 牛乳	りんごジュース りんご みかん缶 桃缶 バイン缶 寒天 砂糖 クラッカー	おにぎり 和え物 汁物
6	水	★きのこハンバーグ じゃがいもとコーンのソテー 人参の甘煮 チンゲン菜のすまし汁	牛肉 豚肉 玉ねぎ おから 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 じゃが芋 コーン 塩 醤油 菜種油 人参 素精糖 醤油 かつおだし チンゲン菜 油揚げ 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	パンブキン ケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP かぼちゃ 砂糖 バター 卵 牛乳 20日:豆乳ホイップ	スバゲティ サラダ 汁物	
20		じゃごご飯 (ご飯 じゃご 醤油 ごま 青のり)	人参の甘煮 チンゲン菜のすまし汁	人参 素精糖 醤油 かつおだし チンゲン菜 油揚げ 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	パンブキン ケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP かぼちゃ 砂糖 バター 卵 牛乳 20日:豆乳ホイップ	スバゲティ サラダ 汁物
7	木	7日:さんまの塩焼き 21日:ぶりの照り焼き ひじきとれんこんのきんぴら キャベツのごま和え 根菜のみそ汁	さんま 塩 ぶり 醤油 酒 みりん ひじき れんこん 豚肉 人参 素精糖 醤油 酒 菜種油 キャベツ ごま 醤油 素精糖 大根 人参 ごぼう ねぎ 豆腐 味噌 にぼしだし	キャラメル ポテト 果物 牛乳	さつまいも 素精糖 バター 菜種油	炒飯 サラダ 汁物	
21		7日:さんまの塩焼き 21日:ぶりの照り焼き ひじきとれんこんのきんぴら キャベツのごま和え 根菜のみそ汁	さんま 塩 ぶり 醤油 酒 みりん ひじき れんこん 豚肉 人参 素精糖 醤油 酒 菜種油 キャベツ ごま 醤油 素精糖 大根 人参 ごぼう ねぎ 豆腐 味噌 にぼしだし	キャラメル ポテト 果物 牛乳	さつまいも 素精糖 バター 菜種油	炒飯 サラダ 汁物	
8	金	ササミカツ 白菜とりんごサラダ 春雨と豚肉のスープ	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 春雨 豚肉 人参 もやし チンゲン菜 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし	バナナ ヨーグルト せんべい 麦茶	バナナ ヨーグルト 砂糖 せんべい	ご飯 焼きもの 汁物	
22		ササミカツ 白菜とりんごサラダ 春雨と豚肉のスープ	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 春雨 豚肉 人参 もやし チンゲン菜 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし	バナナ ヨーグルト せんべい 麦茶	バナナ ヨーグルト 砂糖 せんべい	ご飯 焼きもの 汁物	
9	土	鶏の葱みそ焼き 大根とコーンのサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 酒 みりん 大根 人参 きゅうり コーン 酢 塩 菜種油 なめこ わかめ 豆腐 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		
23		鶏の葱みそ焼き 大根とコーンのサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 酒 みりん 大根 人参 きゅうり コーン 酢 塩 菜種油 なめこ わかめ 豆腐 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		
11	月	豚肉のソース炒め きゅうりとわかめのしらす和え 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 きゅうり わかめ しらす 醤油 かつおだし 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 かつおだし 菜種油 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	ドーナツ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳 菜種油 粉糖	炒飯 サラダ 汁物	
25		豚肉のソース炒め きゅうりとわかめのしらす和え 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 きゅうり わかめ しらす 醤油 かつおだし 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 かつおだし 菜種油 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	ドーナツ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳 菜種油 粉糖	炒飯 サラダ 汁物	
12	火	鯖の味噌煮 こんにゃくの土佐煮 小松菜のいそべ和え 具だくさん汁	鯖 味噌 醤油 素精糖 酒 生姜 こんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油 小松菜 人参 刻みのみり 醤油 かつおだし 豚肉 大根 人参 まいたけ 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	豆乳スイート ポテト 果物 牛乳	さつまいも 豆乳 素精糖	混ぜご飯 煮物 汁物	
26		鯖の味噌煮 こんにゃくの土佐煮 小松菜のいそべ和え 具だくさん汁	鯖 味噌 醤油 素精糖 酒 生姜 こんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油 小松菜 人参 刻みのみり 醤油 かつおだし 豚肉 大根 人参 まいたけ 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	豆乳スイート ポテト 果物 牛乳	さつまいも 豆乳 素精糖	混ぜご飯 煮物 汁物	
13	水	パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ パセリ 牛乳 薄力粉 塩 バター 菜種油 ブロッコリー 人参 キャベツ 無添加ロースハム 素精糖 酢 塩 菜種油	きつねご飯 果物 牛乳	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	おにぎり 和え物 汁物	
27		パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ パセリ 牛乳 薄力粉 塩 バター 菜種油 ブロッコリー 人参 キャベツ 無添加ロースハム 素精糖 酢 塩 菜種油	きつねご飯 果物 牛乳	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	おにぎり 和え物 汁物	
14	木	鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え ごぼうと人参の煮物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 醤油 酒 みりん ほうれん草 人参 こんにゃく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 ごぼう 人参 菜種油 素精糖 醤油 じゃがいも わかめ 油揚げ 味噌 にぼしだし	きな粉 揚げパン 果物 牛乳	パン きな粉 素精糖 菜種油	スバゲティ サラダ 汁物	
28		鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え ごぼうと人参の煮物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 醤油 酒 みりん ほうれん草 人参 こんにゃく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 ごぼう 人参 菜種油 素精糖 醤油 じゃがいも わかめ 油揚げ 味噌 にぼしだし	きな粉 揚げパン 果物 牛乳	パン きな粉 素精糖 菜種油	スバゲティ 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。
 ☆20日は誕生を祝う行事食です。今月の果物予定:りんご 柿 みかん
 ※★印は、新メニューです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	606kcal	24.1g	19.2g	275mg
栄養目標量	596kcal	21.0g	19.0g	258mg