

2017年 10月

予定献立表

月		火	水	木	金	土					
2	もずく丼 ゆし豆腐 青菜のゴマサラダ 果物  ごまラスク 保育園ミルク	3	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ごぼうサラダ 高野豆腐の清し汁  ぜんざい 果物	4	胚芽ご飯 ポークソテー ヒジキとモヤシのサラダ ｼﾝｼﾞ とIｷのｽｰﾌﾟ  ｼｰｸﾞｯｰゼﾘｰ 保育園ミルク クラッカー	5	胚芽ご飯 サンマのかば焼き 大根サラダ 南瓜の味噌汁  たかはしもち むぎちゃ	6	おにぎり トンカツ マセドアンサラダ きのこの清まし汁 果物  黒糖ケーキ 保育園ミルク	7	運動会
9	体育の日	10	胚芽ご飯 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ かき玉汁  ぼーぼー 保育園ミルク	11	胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ 拌三絲 青梗菜の味噌汁 果物  どらやき 保育園ミルク 糸きりわかめ	12	胚芽ご飯 すきやき風煮つけ モーウイの梅肉和え 中華風コーンスープ  もずくのひらやーちー むぎちゃ	13	なすのミートスパゲティー キャベツと人参のサラダ アｰｻﾞ汁  おにぎり (ツナみそ) むぎちゃ	14	鮭じゃこご飯 キャベツの和え物 えのきの味噌汁 果物  やきいも 保育園ミルク
16	キッズビビンバ わかめスープ(Iｷ・ｶｷ) 果物  フランスパンせんべい 保育園ミルク	17	胚芽ご飯 魚の有馬焼き パイヤ炒め 豆苗スープ 果物  うむくじてんぷら むぎちゃ じゃこ納豆 (SAWA)	18	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 ひじき炒め IｷとIｷのｽｰﾌﾟ  人参ロールパン 保育園ミルク ブルー	19	おべんとう   りんごと栗の蒸ケーキ むぎちゃ	20	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  鮭おにぎり むぎちゃ	21	さかなそばろご飯 豆腐とコーンのスープ 切干しいりちー  せんべい 保育園ミルク 果物
23	納豆ご飯 ちむしんじ 切干大根サラダ 型抜きチーズ  丸ぼうろ 保育園ミルク 味付けいりこ	24	胚芽ご飯 鮭と野菜のオイル焼き じゃがいも炒め ほうれん草の味噌汁  黒糖くずもち 保育園ミルク 果物	25	胚芽ご飯 和風ハンバーグ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ  ごぼうチップ むぎちゃ 果物	26	胚芽ご飯 サンマの梅しそサンド くーぶいりちー なめこの味噌汁  スイートポテト 豆乳	27	胚芽ロール 白身魚の黄金焼き 春雨ナムル ホワイトシチュー  ｶﾞﾞﾊﾞｰﾞ ｹﾞｰｰ むぎちゃ	28	胚芽ご飯 鶏のﾄﾓ風味焼 麩とワカメの清し汁 きのこ炒め  五穀かりんとう 保育園ミルク ブルー
30	タコライス カボチャサラダ ビーンズスープ ゆでとうもろこし  かぼちゃのポン・デ・ドーナツ むぎちゃ 果物	31	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 人参しりしりー えのきと青梗菜の清まし汁 果物  野菜プリッツ (手作り) むぎちゃ								

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2017年 10月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	日			
2	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 0-7月 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 白ごま 炒り胡麻 有塩バター	もずく ビーマン 人参 生姜 ねぎ 小松菜 もやし 果物
3	火	鱈 沖縄豆腐 麩 0-7月 凍り豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 マネー 胡麻 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 人参 じゃがいも じゃがいも さやいんげん えのき ねぎ 果物
4	水	豚肩0-7月 かつお 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 三温糖 ごま油 片栗粉 3-7月 マネー クラッカー	生姜 干しひじき 人参 もやし 胡瓜 しめじ えのき 長ねぎ
5	木	秋刀魚 油揚げ みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 三温糖 胡麻 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 大根 胡瓜 トマト 西洋南瓜 ねぎ
6	金	豚ヒレ肉 卵 フォルマージン 普通牛乳 保育園ミルク	精白米 薄力粉 パン粉(乾) 油 じゃがいも マネー ホットケーキ粉 黒砂糖粉 無塩バター	にんにく ブロッコリー 人参 じゃがいも えのき しめじ ねぎ ぶどう
7	土			
8	日			
9	月			
10	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 かに風味かまぼこ 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん ホットケーキ粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	長ねぎ じゃがいも 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト ねぎ
11	水	わかさぎ 卵 フォルマージン 厚揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 白ごま ごま油 三温糖 たらこ	胡瓜 もやし 人参 もずく じゃがいも 果物 糸きりわかめ
12	木	沖縄豆腐 牛肩0-7月 卵 かつお 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 胡麻 片栗粉 薄力粉	ほうれんそう しらたき 白菜 人参 モーウィ 胡瓜 梅干 くりごし ねぎ もずく たらこ
13	金	合挽肉 豚ひき肉 竹輪 かつお みそ	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト じゃがいも キャベツ じゃがいも じゃがいも アスパラ(乾) ねぎ 焼きのり
14	土	鮭 じゃがいも 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 白ごま 三温糖 焼き芋	ねぎ キャベツ 人参 もやし えのき 果物
15	日			
16	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 かつお 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ パプリカ(赤) ビーマン じゃがいも 果物
17	火	鯖 豚肩0-7月 マネー じゃこ納豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 紅いも 死 粒澱粉 三温糖	生姜 にんにく パパイヤ干切り 玉葱 人参 ビーマン トウモロコシ しめじ 果物
18	水	鶏むね肉 油揚げ 大豆水煮 チキアギー 竹輪 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 人参ロールパン	ミトマト 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 たらこ えのき もやし フルーツ
19	木	保育園ミルク 卵	薄力粉 無塩バター グラニュー糖 栗の甘露煮	りんご
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形3-6月 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 かつお
21	土	鯖 絹ごし豆腐 豚肩0-7月 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 本みりん 油	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 じゃがいも 玉葱 みつ葉 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく たらこ 果物
22	日			
23	月	挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肩0-7月 みそ かつお 型抜きチーズ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 白ごま 三温糖 丸ぼうろ	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 胡瓜
24	火	鮭 味噌 豚肩0-7月 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 有塩バター じゃがいも 油 おつゆ麩 死 粒澱粉 かつお粒澱粉 黒砂糖粉	玉葱 茄子 えのき しめじ 人参 にんにく たらこ かい草 果物
25	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 かつお マネー	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん オリーブ油 じゃがいも 三温糖 無塩バター ごぼうチップ	玉葱 キャベツ 人参 じゃがいも にんにく トマト パパイヤ 果物
26	木	秋刀魚 卵 鶏むね肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 みそ 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 練り梅 薄力粉 パン粉(乾) 本みりん 油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	大葉 昆布 干椎茸 こんにゃく たらこ なめこ ねぎ
27	金	鯖 卵 ビザ用チーズ 鶏むね肉 普通牛乳 豚肩0-7月	胚芽ロール 薄力粉 油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 じゃがいも 有塩バター 精白米	くりごし パパイヤ 人参 もやし 胡瓜 玉葱 かつお 干椎茸
28	土	鶏むね肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 おつゆ麩 有塩バター 五穀かりんとう	味噌汁 乾燥わかめ ねぎ しめじ ましたけ 人参 玉葱 じゃがいも にんにく フルーツ
29	日			
30	月	合挽肉 フォルマージン 0-7月 マネー かつお節 卵	精白米 サラダ油 マネー ポン・デQミックス 油	玉葱 キャベツ トマト 西洋南瓜 胡瓜 人参 トマト 果物
31	火	鯖 みそ 卵 かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 油 薄力粉 有塩バター 三温糖 白ごま	人参 ビーマン 玉葱 えのき じゃがいも 果物 パパイヤ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。