

2018年 10月

予定献立表

月		火	水	木	金	土					
1	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	2	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ 人参しりしりー 高野豆腐の清し汁 ぜんざい 果物	3	胚芽ご飯 タンドリーチキン ヒジキとモヤシのサラダ 豆苗の味噌汁 鉄ゼリー 保育園ミルク クラッカー	4	胚芽ご飯 魚の有馬焼き パイヤ炒め 南瓜の味噌汁 もずくのひらやーちー むぎちゃ	5	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 むぎちゃ	6	運動会
8	体育の日	9	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	10	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	11	胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 大根のレモン漬け 玉葱のみそ汁 たかはしもち むぎちゃ	12	なすのミートスパゲティ キャベツと人参のサラダ アーサ汁 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	13	鮭じゃこご飯 切干大根サラダ えのきの味噌汁 果物 やきいも 保育園ミルク
15	キッズビビンバ わかめスープ(エキ・カメ) 型抜きチーズ フランスパンせんべい 保育園ミルク	16	胚芽ご飯 魚の照焼き 大根サラダ 豆苗スープ 果物 うむくじてんぷら 保育園ミルク 味付けいりこ	17	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 ひじき炒め I片とモヤシのスー 果物 人参ロールパン 保育園ミルク ブルー	18	おべんとう りんごと栗の蒸ケーキ むぎちゃ	19	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	20	胚芽ご飯 豚生姜焼き 豆腐とコーンのスープ キャベツともやし和え物 はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ
22	納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物 クナーファル 保育園ミルク 味付けいりこ	23	胚芽ご飯 鮭と野菜のホイル焼き きんぴら炒め ほうれん草の味噌汁 黒糖くずもち 保育園ミルク 果物	24	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 ひじきスティック むぎちゃ 型抜きチーズ	25	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ くーびいりちー なめこの味噌汁 スイートポテト 豆乳	26	胚芽ロール 白身魚の黄金焼き 春雨ナムル 豆乳スープ かたバ-ジュ- むぎちゃ	27	胚芽ご飯 鶏のレイン風味焼 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
29	タコライス マッシュポテト ビーンズスープ 果物 かぼちゃのボン・デ・ドーナツ むぎちゃ	30	胚芽ご飯 魚の西京焼き ごぼうサラダ えのきと青梗菜の清まし汁 果物 野菜ブリッツ(手作り) むぎちゃ	31	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット もずく和え 冬瓜と人参の味噌汁 シリアル 保育園ミルク ブルー						

※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。

2018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	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 0-スル 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 ごま バター	もずく ビ-マツ 人参 生姜 ねぎ 小松菜 もやし 果物
2	火	鱈 沖縄豆腐 麩 卵 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 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	玉葱 人参 ビ-マツ えのき ねぎ 果物
3	水	鶏肉 アレ-ヨ-グ ル ツ缶 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 鉄ゼリー ル- ャクワカ クラ-	にんにく 干しひじき 人参 もやし 胡瓜 トウモロコシ しめじ
4	木	鯖 豚肩0-ス 油揚げ みそ ツ缶 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 薄力粉	生姜 にんにく パ-イ干切り 玉葱 人参 ビ-マツ 西洋南瓜 ねぎ もずく とう
5	金	豚肉 卵 ア-ル-ス 普通牛乳 かつおふりかけ	精白米 薄力粉 パン粉(乾) 油 じゃがいも マ-ス ル-キ粉 黒砂糖粉 無塩バター	にんにく ア-ル- 人参 コ- えのき しめじ ねぎ 果物
6	土			
7	日			
8	月			
9	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ツ缶 卵 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 ル-キ粉 薄力粉 黒砂糖粉 油	長ねぎ コ- 人参 生姜 にんにく キ- ャ ャ 胡瓜 トマト ねぎ
10	水	わかさぎ 卵 粉-ス 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 たらやき	胡瓜 もやし 人参 もずく フ- ャ 果物 糸きりわかめ
11	木	沖縄豆腐 牛肩0-ス みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	ほうれんそう しらたき 白菜 人参 大根 胡瓜 レ- ャ ャ 汁 玉葱 えのき ねぎ
12	金	合挽肉 豚ハ- ちくわ ツ缶 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 ビ-ル キ- ャ ャ コ- ル- ア- (乾) ねぎ 焼きのり
13	土	鮭 ツ缶 ツ缶 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 切り干し大根 胡瓜 人参 えのき 果物
14	日			
15	月	豚挽肉 鶏挽肉 欠-卵 型抜きチーズ ツ缶 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フ- パン マ-ス	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 パブリカ(赤) ビ-マツ コ-
16	火	赤魚 ア- ャ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 胡麻 紅いも 死- 粉 三温糖	生姜 大根 胡瓜 トマト トウモロコシ しめじ 果物
17	水	鶏肉 油揚げ 大豆水煮 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 人参ロールパン	ミトマト 干しひじき キ- ャ ャ 人参 しらたき 干椎茸 コ- えのき もやし フ- ャ
18	木	保育園ミルク 卵	薄力粉 無塩バター グ- ャ-糖 栗の甘露煮	リンゴ ャ
19	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツ缶 固形ヨ-グ ル 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 カ- ャ
20	土	豚肩0-ス 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 はとむぎおこし	玉葱 生姜 コ- みつ葉 キ- ャ ャ 人参 もやし 糸きりわかめ
21	日			
22	月	挽きわり納豆 豚ハ- 豚肩0-ス みそ 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 本みりん 油 ツ- ャ-ル-	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく コ- 果物
23	火	鮭 麦味噌 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび 有塩バター 胡麻 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 死- 粉 いもくず 黒砂糖粉	玉葱 えのき しめじ ト-リ 人参 しらたき コ- 炒-草 果物
24	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 ツ缶 ア- ャ 型抜きチーズ	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 マカロニ 三温糖 無塩バター ひじきスティック	玉葱 キ- ャ ャ 人参 ル- にんにく トマト ハ-
25	木	鯖 卵 豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 みそ 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 油 本みりん さつま芋 三温糖 無塩バター 生- ャ	刻み昆布 干椎茸 人参 こんにゃく コ- なめこ ねぎ
26	金	林 卵 ビ- ャ-ス 鶏肉 ア- ャ 調製豆乳 豚肩0-ス	胚芽ロール 薄力粉 油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 精白米	ル- ャ- ャ ハ- 人参 もやし 胡瓜 玉葱 しめじ カ- ャ- 干椎茸
27	土	鶏肉 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	レ- ャ 乾燥わかめ ねぎ しめじ まいたけ 人参 玉葱 コ- にんにく フ- ャ
28	日			
29	月	合挽肉 ア- ャ-ス 普通牛乳 ア- ャ かつお節 卵	精白米 油 じゃがいも 有塩バター ポン・デQミックス	玉葱 キ- ャ ャ トマト ハ- 人参 果物
30	火	鮭 みそ 0-スル かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん マ-ス 胡麻 薄力粉 有塩バター 白ごま	生姜 ト-リ 人参 コ- さやいんげん えのき フ- ャ ハ- 果物
31	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グ- ャ-糖 シスコ-ン(プレーン)	玉葱 にんにく 生姜 もずく 胡瓜 レ- ャ 冬瓜 人参 しめじ ねぎ フ- ャ

☆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。