



平成30年

10月の献立



向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (月)	牛乳	鮭の塩麹焼 おから煮 大根とあげのみそ汁 キウイ	ごはん	米 鮭 塩麹 おから 人参 油揚げ こんにやく ちくわ ねぎ 砂糖 しょうゆ 大根 油揚げ ねぎ だし汁 みそ キウイ 食パン 生クリーム バナナ みかん 牛乳	フルーツサンド 牛乳
2 (火)	牛乳	親子丼 ツナサラダ チーズ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ 砂糖 しょうゆ キャベツ 水菜 胡瓜 ツナ ゴマドレッシング チーズ グレープフルーツ パイ(小麦) 牛乳	パイ 牛乳
3 (水)	牛乳	筑前煮 焼ポテト 豆腐とワカメのすまし汁 オレンジ	ごはん	米 鶏肉 ごぼう 人参 レンコン 板こんにやく きぬさや しょうゆ 砂糖 みりん ポテト 豆腐 ワカメ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
4 (木)	牛乳	野菜炒め 焼ししゃも さつま芋みそ汁 パイナップル	いなり寿司	いなり寿司 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ しょうゆ ししゃも さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ パイナップル ホットケーキミックス(小麦・乳) 豆腐 砂糖 油 粉砂糖 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳
5 (金)	牛乳	ビーフカレー マカロニサラダ ヨーグルト 柿 	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ マカロニ ハム 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ ヨーグルト 柿 ビスケット(小麦・乳) 牛乳	ビスケット 牛乳
6 (土)		う ん ど う か い			
9 (火)	牛乳	チキンのトマト煮 大根サラダ チーズ キウイ	バケツ	バケツ 鶏肉 茄子 玉ねぎ 人参 トマト缶 コンソメ にんにく ケチャップ パセリ 大根 水菜 胡瓜 和風ドレッシング チーズ キウイ ぶどうジュース アガー 砂糖 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
10 (水)	牛乳	他人丼 中華サラダ めざし パイナップル	麦入りごはん	米 麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 砂糖 しょうゆ 春雨 ハム 人参 胡瓜 ごま ゴマ油 酢 砂糖 淡口しょうゆ めざし パイナップル おせんべい(卵) 牛乳	おせんべい 牛乳
11 (木)	牛乳	豆腐のまさご揚げ ブロッコリー きのこスープ オレンジ 	ごはん	米 鶏ミンチ 木綿豆腐 むき海老 玉ねぎ 人参 三つ葉 長芋 卵 しょうゆ 油 ブロッコリー マヨネーズ しめじ えのき コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ 小麦粉 卵 バター ベーキングパウダー 抹茶 ココア 紅茶 牛乳	手作りクッキー 牛乳
12 (金)	牛乳	ポークカレー 豆サラダ 味付け小魚 グレープフルーツ 	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ しめじ カレールウ 大豆 ちくわ 胡瓜 人参 マヨネーズ 味付け小魚 グレープフルーツ まんじゅう(小麦) 牛乳	こしあんまんじゅう 牛乳
13 (土)	牛乳	きつねうどん 海藻サラダ バナナ	うどん	うどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 海藻ミックス キャベツ ポン酢 バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
15 (月)	牛乳	白身魚の西京焼 ひじき煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 キウイ	ふりかけごはん	米 ふりかけ 白身魚 白みそ みりん 料理酒 淡口しょうゆ ひじき 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ 砂糖 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ あられ 牛乳	あられ 牛乳
16 (火)	牛乳	肉じゃが ほうれん草のおひたし 白菜のすまし汁 柿	ごはん	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 糸こんにやく グリンピース 砂糖 しょうゆ ほうれん草 かつおぶししょうゆ 白菜 水菜 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 柿 さつま芋 りんご スキムミルク 砂糖 牛乳	アップルポテト 牛乳
17 (水)	牛乳	ミートスパゲティ キャベツのゆかり和え	ソフトフランス	ソフトフランス スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 パセリ キャベツ ゆかりみりかけ 無糖 ほうれん草 コンソメ 淡口しょうゆ グレープフルーツ	ポップコーン

(水)	牛乳	舞茸スープ グレープフルーツ	ポップコーン(乳) 牛乳	牛乳
18 (木)	牛乳	チキンの照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	ごはん 米 鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 じゃが芋 ハム 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 卵 塩 マヨネーズ 牛乳	ゆで卵 牛乳
19 (金)	牛乳	さつま芋カレー コーンサラダ ヨーグルト りんご	麦入りごはん 米 麦 合挽ミンチ さつま芋 玉ねぎ 人参 カレールウ キャベツ コーン 胡瓜 和風ドレッシング ヨーグルト りんご ホットケーキミックス(小麦・乳) 甘納豆 抹茶 牛乳 卵 牛乳	抹茶あずきホットケーキ 牛乳
20 (土)	牛乳	五目焼きそば ワカメスープ バナナ	焼そばめん 焼そばめん 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン ソース ワカメ 玉ねぎ 中華あじ 淡口しょうゆ バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
22 (月)	ヤクルト	鯖の梅焼き 小松菜のくるみ和え にゅうめん キウイ	ふりかけごはん 米 ふりかけ 鯖 梅肉 みりん 料理酒 みそ 小松菜 くるみ 砂糖 しょうゆ そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ プリッツ(小麦・乳) りんごジュース プルーン バナナ 小麦粉 バター 砂糖 卵 牛乳	プリッツ りんごジュース(年長) プルーンとバナナのパウンドケーキ 牛乳
23 (火)	牛乳	牛肉のスタミナ炒め 胡瓜の酢の物 小松菜スープ グレープフルーツ	ごはん 米 牛肉 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しめじ タレ 胡瓜 春雨 じゃこ ワカメ 酢 砂糖 淡口しょうゆ 小松菜 なす 人参 だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ プリッツ(小麦・乳) りんごジュース ビスコ(小麦・乳) 牛乳	プリッツ りんごジュース(年中) ビスコ りんごジュース(年少) ビスコ 牛乳
24 (水)	牛乳	たらこスパゲティ キャベツのかつお和え オニオンスープ オレンジ	ロールパン ロールパン スパゲティ たらこ マヨネーズ きざみのり キャベツ かつおぶし しょうゆ 玉ねぎ ワカメ コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ えびせんべい 牛乳	えびせんべい 牛乳
25 (木)	牛乳	天ぷら 水菜のじゃこ和え 麩のすまし汁 パイナップル	胡瓜巻 胡瓜巻 えび さつま芋 アスパラ 天ぷら粉 油 水菜 じゃこ しょうゆ 麩 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル サブレ(小麦・乳) カム昆布 牛乳	サブレ カム昆布 牛乳
26 (金)	牛乳	ハヤシライス ホワイトサラダ 味付け小魚 柿	ごはん 米 牛肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ ブロッコリー カリフラワー サラダチーズ りんご ヨーグルト マヨネーズ 味付け小魚 柿 回転焼(小麦・卵・乳) 牛乳	回転焼(カスタード) 牛乳
27 (土)	お や こ ま つ り			
29 (月)	牛乳	鮭のゴマ焼き ほうれん草ののり和え かぼちゃのみそ汁 グレープフルーツ	ごはん 米 鮭 ゴマドレッシング ほうれん草 のり しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ メロンパン(小麦・卵・乳) 牛乳	メロンパン 牛乳
30 (火) 誕生会	牛乳	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ もやしスープ ゼリー メロン	ゆかりおにぎり 米 ゆかりふりかけ 合挽ミンチ 豆腐 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ キャベツ 胡瓜 水菜 アスパラ 和風ドレッシング もやし パセリ コンソメ 淡口しょうゆ ゼリー メロン ショートケーキ(小麦・卵・乳) マドレーヌ(小麦・卵・乳) 牛乳	キッズショート(年長・年中) マドレーヌ(年少・乳児) 牛乳
31 (水)	牛乳	三色丼 ポテト 白菜とえのきのポン酢和え オレンジ	麦入りごはん 米 麦 鶏ミンチ 卵 三度豆 砂糖 しょうゆ ポテト 白菜 えのき ポン酢 オレンジ さつま芋 油 メープルシロップ 粉砂糖 牛乳	大学芋 牛乳

 スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください

 エフロンマークがある日はエフロン・三角巾を持ってきてください

