



平成28年



10月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1	土	鮭じゃこご飯 切り干しサラダ 豆腐のみそ汁 青切りみかん	ミルク パナナ グラノーラスコーン	紅鮭 しらす干し かつお節 ツナ缶 絹ごし豆腐 調製豆乳	ねぎ 切り干し大根 えのき きゅうり にんじん みかん パナナ	精白米 ごま 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉 油	しょうゆ 酢 みそ
3	月	キッズ ビビンバ わかめスープ 梨	ミルク シナモンロール	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	焼肉のタレ しょうゆ みりん 酢
4	火	カレーライス 豆腐とニラのすまし汁 ヒジキともやしのサラダ パイン缶	麦茶 ぜんざい りんご	赤肉 ツナ缶 かつお節 沖縄豆腐 卵 いんげんまめ	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす りんご にんにく にら ひじき もやし きゅうり	はいが精米 きび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 油 バター ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 みりん
5	水	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ごぼうサラダ すまし汁 オレンジ	ミルク 小魚 ボンデ・ドーナツ	まだら 沖縄豆腐 ハム かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵	たまねぎ にんじん ごぼう コーン缶 さやいんげん えのき ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 観世ふ 三温糖 片栗粉 ごま ボンデ・ドーナツ	しょうゆ マヨネーズ
6	木	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ みかん 大根のレモン漬け 中華コーンスープ	豆乳 芋餅団子	沖縄豆腐 牛ロース かつお節 卵 調製豆乳 きな粉	ほうれんそう はくさい ねぎ にんじん 大根 きゅうり レモン コーン缶 みかん	精白米 きび 米粒麦 油 しらたき 三温糖 片栗粉 さつま芋 もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん 酢
7	金	スパゲティーミートソース 黄桃缶 南瓜サラダ きこのすまし汁	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 卵 かつお節 紅鮭	たまねぎ にんじん トマト にんにく かぼちゃ きゅうり えのき しめじ ねぎ からしな	スパゲッティ バター ごま ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ マヨネーズ しょうゆ
8	土	第35回 運動会	ジュース 菓子パン 青切りみかん				
10	月	体育の日					
11	火	納豆ご飯 きゃべつ和え物 ちむしんじ チーズ	ミルク カレーパン	納豆 豚レバー 赤肉 かつお節 プロセスチーズ ミルク 卵 合挽き肉	つくだ煮 ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ 大根 トマト	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 ごま 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ 酢 みりん
12	水	胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ 麩チャンプルー みそ汁 オレンジ	ミルク パナナ ココアちんすこう	わかさぎ 卵 バルメザン 赤肉 かつお節 油揚げ ミルク	キャベツ にんじん にら たまねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ パナナ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 車ふ 三温糖	しょうゆ みそ ココア
13	木	胚芽ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ かき玉汁 みかん	ミルク ボーボー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 かにカマボコ ミルク	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 昆布 大根 きゅうり みつば	精白米 きび 米粒麦 黒砂糖 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 薄力粉 ホットケーキ粉 油	しょうゆ みそ 酢 みりん
14	金	胚芽ご飯 チキンのマーマレード煮 春雨サラダ 青梗菜のみそ汁 ブルーン	麦茶 プリン クラッカー	鶏手羽元 ツナ缶 かつお節 揚げ豆腐	マーマレード もやし ひじき きゅうり にんじん チンゲン菜	精白米 きび 米粒麦 はるさめ 三温糖 ごま	酢 みそ しょうゆ
15	土	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き きのこ炒め すまし汁 パイン缶	豆乳 芋天ぷら	鶏もも肉 かつお節 調製豆乳 卵	レモン しめじ まいたけ ねぎ にんじん たまねぎ コーン缶 にんにく わかめ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 バター 観世ふ さつまいも 薄力粉 油	しょうゆ
17	月	しそおにぎり とんかつ みかん マセドアンサラダ きこのすまし汁	ミルク パナナ コーンフレーク	豚ひき肉 卵 ミルク プロセスチーズ かつお節	のり きゅうり にんじん コーン缶 えのき しめじ ねぎ みかん パナナ	精白米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも ごま油 片栗粉 コーンフレーク	マヨネーズ しょうゆ
18	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き パパイア炒め 豆苗スープ みかん	豆乳 マヨネーズパン	さば 豚ロース ベーコン かつお節 調製豆乳 脱脂粉乳 卵	しょうが にんにく パパイア たまねぎ にんじん ピーマン 豆苗 しめじ みかん コーン缶	精白米 きび 米粒麦 油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ マヨネーズ みりん
19	水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き 梨 ひじき炒め エノキともやしのスープ	ミルク ひらやーちー	鶏もも肉 油揚げ 大豆 かつお節 焼き竹輪 ミルク ツナ缶 卵	ひじき キャベツ にんじん しいたけ にら えのき もやし なし もずく	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 しらたき	しょうゆ みりん
20	木	10月生まれ 誕生会	りんごジュース 栗ームロールケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
21	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	かまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり こまつな のり ひじき	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま	しょうゆ みりん みそ 酢
22	土	魚そぼろご飯 くーぶいりちー 豆腐とコーンのスープ みかん	ミルク 焼きそば	紅鮭 豚ロース さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば しょうが 昆布 しいたけ にら たまねぎ コーン缶 キャベツ	精白米 ごま油 三温糖 ごんにゃく 油 片栗粉 中華めん	しょうゆ みりん ソース
24	月	もずく丼 青菜の胡麻サラダ ゆし豆腐 りんご	ミルク 大学芋 小魚	豚ひき肉 卵 ハム ゆし豆腐 かつお節 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん こまつな きゅうり もやし ねぎ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま さつまいも 水あめ	しょうゆ 酢 みそ みりん
25	火	胚芽ご飯 鮭のホイル焼き オレンジ じゃがいも炒め ほうれん草のみそ汁	ミルク くずもち スティックセロリ	紅鮭 豚ロース かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ なす えのき しめじ にんじん にんにく ほうれん草 にら オレンジ セロリ	精白米 きび 米粒麦 麩 バター じゃがいも 油 さつまいもでん粉 黒砂糖	みそ しょうゆ マヨネーズ
26	水	胚芽ご飯 ハンバーグ みかん キャベツサラダ ミネストローネ	ミルク パナナ きなこトースト	合挽き肉 牛乳 卵 ツナ缶 ベーコン ミルク きな粉	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ みかん パナナ	精白米 きび 米粒麦 パン粉 じゃがいも 三温糖 バター 食パン	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん
27	木	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き りんご 切り干し炒め なめこ豆腐のみそ汁	ミルク スイートポテト	さば 豚ロース かつお節 煮干し 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ホイップクリーム	梅干し 切り干し大根 にんじん しいたけ にら なめこ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 ごま ごんにゃく 油 さつまいも 三温糖 バター	しょうゆ みそ みりん
28	金	パン 白身魚の黄金焼き パイン缶 春雨のナムル ホワイトシチュー	麦茶 くふあじゅーしー	脱脂粉乳 卵 ホキ プロセスチーズ 鶏もも肉 赤肉 かつお節	コーン缶 パセリ きゅうり もやし にんじん たまねぎ パイン缶 しいたけ ごぼう	強力粉 グラニュー糖 油 バター 薄力粉 はるさめ ごま油 じゃがいも 精白米	マヨネーズ 酢 みりん しょうゆ
29	土	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き ブルーン おかか和え きこのすまし汁	ミルク ウインナードック	豚ロース かつお節 ミルク 卵 ウインナー	しょうが キャベツ きゅうり もやし えのき しめじ 根深ねぎ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 ごま油 片栗粉 ホットケーキ粉	しょうゆ
31	月	タコライス 南瓜サラダ 豆スープ みかん	ミルク かぼちゃクッキー	合挽き肉 プロセスチーズ ハム かつお節 ベーコン ミルク 卵	たまねぎ にんじん レタス トマト かぼちゃ きゅうり みかん	精白米 マカロニ 片栗粉 バター グラニュー糖 薄力粉	チリソース マヨネーズ しょうゆ

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

