



10月献立表



★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	土	牛乳 ハッピー ターン	ハヤシライス レタスサラダ オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、コーン、トマト、酢、醤油、砂糖 オレンジ	お茶 せんべい	うるち米、醤油、砂糖
2	日					
3	月	牛乳 ごま スティック	豚丼 さつま芋サラダ わかめの味噌汁 グレープフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 さつま芋、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ わかめ、長ねぎ、えのき、味噌、細ねぎ、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳 ★ココア ラスク	食パン、ココア マーガリン、砂糖
4	火	牛乳 チーズ	バターロールパン ★タンダーチキン 大根サラダ 粒コーンスープ バナナ	バターロールパン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 大根、人参、きゅうり、ハム、青しそドレッシング コーン、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、醤油、コンソメ、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 あらめ おにぎり	米、あらめ、人参 薄揚げ、醤油、みりん ごま、砂糖、鰹節
5	水	牛乳 うの花 クッキー	ごはん さんまのレモン焼き ブロッコリーの和え物 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米 さんま、レモン、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、マヨドレ、醤油、ごま じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 ふかし芋	さつま芋、塩
6	木	牛乳 ふかし芋	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ きんぴらごぼう キウイフルーツ	米、押し麦 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、レタス、コーン、トマト、マヨドレ ごぼう、ピーマン、人参、醤油、砂糖、ごま油、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳 マールカオ	ホットケーキmix 黒糖、醤油、牛乳 油、レーズン
7	金	牛乳 ひじき せんべい	梅じゃごごはん ささみのマリネ 里芋のツナそぼろ煮 花麩の味噌汁 りんご	米、五穀米、ちりめんじゃこ、梅干し、大葉、ごま ささみ、玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油 里芋、ツナ、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 花麩、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 焼きそば	中華麺、人参 キャベツ、青のり にら、天かす、ソース
8	土	牛乳 かりんとう	チャーハン 豆腐スープ バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 豆腐、長ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、中華味 バナナ	お茶 ポン菓子	玄米、砂糖、醤油
9	日					
10	月		スポーツの日			
11	火	牛乳 バナナ	ビビンバ丼 納豆サラダ つるつるスープ りんご	米、豚肉、人参、もやし、ほうれん草、赤味噌、みりん、醤油、ごま油、ごま、もみり 納豆、ベーコン、人参、きゅうり、チンゲン菜、トマト、醤油、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳 チーズ トースト	食パン、コーン、パセリ チーズ、マヨドレ
12	水	牛乳 紅芋 チップス	ごはん さばのチリソース 白菜のなめたけ和え 根菜の味噌汁 なし	米 さば、長ねぎ、サラダ菜、ケチャップ、中華味、砂糖、片栗粉、油 白菜、豆苗、人参、醤油、なめたけ、鰹節 大根、蓮根、ごぼう、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳 パバロア	寒天パバ(ヨーグルト) ブルーベリーソース 牛乳
13	木	牛乳 大豆 スナック	カレーライス チーズサラダ 大豆 高野豆腐のあんかけ煮 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、なす、カレールウ キャベツ、人参、レタス、パプリカ、チーズ、酢、砂糖、醤油 高野豆腐、ツナ、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 バナナ	お茶 牛乳 ★オートミール クッキー	小麦粉、マーガリン オートミール、砂糖
14	金	牛乳 クッキー	お弁当の日		牛乳 お茶 ドーナツ	ホットケーキmix、油 砂糖、牛乳、バター
15	土	牛乳 ハッピー ターン	肉うどん キャベツのかにかま和え オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 キャベツ、人参、かにかま、コーン、酢、醤油、砂糖 オレンジ	お茶 おにぎり	米、塩昆布
16	日					

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	月	牛乳 野菜 スナック	ごはん あじの南蛮漬け 磯香和え かぼちゃの味噌汁 なし	米 あじ、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、酢、醤油、砂糖、油 キャベツ、人参、もやし、もみり、醤油、ごま油 かぼちゃ、長ねぎ、厚揚げ、チンゲン菜、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	ピーマン、ピーマン 玉ねぎ、人参、天かす ソース、中華味、ごま油
18	火	牛乳 バナナ	ぎのごはん しゅうまい 小松菜の煮びたし 長ねぎスープ キウイフルーツ	米、舞茸、しめじ、椎茸、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 しゅうまいの皮、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、コーン、生姜、醤油、酢、中華味、ごま油 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、鰹節 わかめ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳 さつま芋、小麦粉 さつまりこ	マーガリン、砂糖
19	水	牛乳 きな粉 ウエハース	親子丼 春雨サラダ 赤だし りんご	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 春雨、人参、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ、トマト 玉ねぎ、豆腐、えのき、細ねぎ、赤味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 ★ごま せべい	小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
20	木	牛乳 クラッカー	クリームスパゲティ ★レバーのプルーン煮 ポテトサラダ バナナ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、シチュールウ、油 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん じゃが芋、人参、レタス、ハム、マヨドレ バナナ	お茶 牛乳 ツナ昆布 おにぎり	米、ツナ、塩昆布 ごま
21	金	牛乳 ビスコ	誕生会	お楽しみメニュー		
22	土	牛乳 薄焼き せんべい	わかめごはん 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	米、ふりかけわかめ 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、焼肉のたれ 豆腐、大根、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 せんべい	うるち米、砂糖、醤油
23	日					
24	月	牛乳 ねじり棒	そぼろ丼 ★切干大根の甘酢和え キャベツの味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、ほうれん草、もみり、醤油、砂糖 切干大根、人参、きゅうり、トマト、ツナ、酢、醤油、砂糖、ごま油 キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 牛乳 くるくる ソーセージ	ホットケーキmix ウインナー、卵、ごま
25	火	牛乳 チーズ	さつま芋ごはん はんぺんのチーズフライ ほうれん草ソテー にらスープ オレンジ	米、さつま芋、塩、ごま はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、中農ソース ほうれん草、人参、パプリカ、醤油、ごま油 にら、玉ねぎ、えのき、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 りんご ケーキ	ホットケーキmix マーガリン、りんご 砂糖、牛乳
26	水	牛乳 人参 せんべい	レーズンパン ひじきオムレツ アスパラソテー ビーフシチュー キウイフルーツ	レーズンパン 卵、ひじき、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、牛乳、コンソメ、塩、油、ケチャップ アスパラ、キャベツ、コーン、人参、醤油、ごま油 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 ★マシュマロ おこし	コーンフレーク マシュマロ、マーガリン
27	木	牛乳 ごぼう スナック	ごはん 豚の生姜焼き きんぴられんこん かぶの味噌汁 グレープフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、醤油、みりん 蓮根、人参、糸こんにゃく、醤油、砂糖、ごま油、鰹節 かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	お茶 牛乳 豆乳餅	豆乳、片栗粉、砂糖 きな粉、塩
28	金	牛乳 バナナ	けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ 花野菜和え かき	うどん、鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま油 ししゃも、青のり、てんぷら粉、油 ブロッコリー、カリフラワー、人参、ごま、マヨドレ、醤油 かき	お茶 牛乳 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん
29	土	牛乳 かりんとう	二色おにぎり 豚汁 オレンジ	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク、ごま 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 きな粉 サンド	食パン、きな粉 砂糖、マーガリン
30	日					
31	月	牛乳 紅芋 チップス	チキンライス さけのパン粉焼き 白菜サラダ オニオンスープ みかん	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ さけ、粉チーズ、パセリ、パン粉、マヨドレ、塩 白菜、人参、きゅうり、りんご、酢、醤油、砂糖 玉ねぎ、豆苗、コンソメ、醤油、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳 かぼちゃ かぼちゃ マフィン	ホットケーキmix 砂糖、生クリーム マーガリン、牛乳

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳 3歳未満児／午前・午後
 3歳以上児／午前のみ

