

# 2020年 10月献立表

\*献立の後半の日付は、行事の関係で順不同となっておりますのでご了承ください。  
 \*都合によりメニューが変更されることがあります。  
 \*(果物)は、幼児の果物はありません。

| 献立名 | 1日(木)   | 2日(金)   | 3日(土)   | 5日(月)  | 6日(火)   | 7日(水)   | 8日(木)   | 9日(金)   | 10日(土)   | 12日(月)   | 13日(火)   | 14日(水)  | 15日(木)   | 23日(金)   | 31日(土)                 |         |
|-----|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|--|---|--|--|------------------------|---------|
| 献立名 | 親子丼<br>ごぼうのきんぴら<br>キャベツのみそ汁   | ごはん<br>関東炊き<br>人参のみそマヨサラダ<br>ひじき煮   | ビーフライス<br>ほうれん草のスープ   | ごはん<br>魚の塩焼き<br>かぼちゃのレモン煮<br>大根のみそ汁  | ごはん<br>厚揚げ入り麻婆なす<br>粉ふきいも<br>豆腐ともずくのスープ   | けんちんうどん<br>さつまいものカレー煮<br>ほうれん草のおかか和え  | ごはん<br>炒り豆腐<br>ビーマンのツナ炒め<br>さつまいものみそ汁   | ごはん<br>魚ケチャップ<br>ブロッコリー<br>ビーンズスープ  | ごはん<br>ドライカレー<br>白菜とえのきのスープ  | ごはん<br>すき焼き風<br>高野豆腐の揚げ煮<br>枝豆   | 吹き寄せご飯<br>千草焼き<br>三度豆の胡麻和え<br>舞茸汁  | 鮭のクリームスパゲティ<br>豆サラダ<br>キャベツのスープ   | ごはん<br>魚の照り焼き<br>ひじきの白和え<br>小松菜と麩のみそ汁  | いなりちらしずし<br>じゃがいもと厚揚げ煮<br>むらくも汁  | 焼きビーフン<br>ちんげん菜とわかめスープ |         |
| 材料名 | 米<br>鶏肉<br>鶏卵<br>玉ねぎ<br>人参<br>三つ葉<br>だしかつお<br>しょうゆ<br>砂糖<br>酒<br>片栗粉<br>ごぼう<br>人参<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>キャベツ<br>しめじ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だしかつお<br>ごま<br>(果物) | 米<br>鶏肉<br>大根<br>こんにゃく<br>ちくわ<br>がんとどき<br>じゃがいも<br>だしかつお<br>砂糖<br>みりん<br>しょうゆ<br>人参<br>もやし<br>きゅうり<br>ツナ<br>みそ<br>マヨドレ<br>砂糖<br>ひじき<br>豚肉<br>人参<br>干し椎茸<br>三度豆<br>しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>だしかつお<br>油<br>果物 | 米<br>牛肉<br>玉ねぎ<br>人参<br>しめじ<br>青ねぎ<br>にんにく<br>塩<br>こしょう<br>油<br>鶏肉<br>ほうれん草<br>人参<br>えのき<br>塩<br>こしょう<br>チキンスープ<br>果物 | 米<br>あじ(幼児)<br>鮭(乳児)<br>塩<br>かぼちゃ<br>砂糖<br>レモン汁<br>塩<br>薄揚げ<br>大根<br>白菜<br>えのき<br>青ねぎ<br>みそ<br>だしかつお<br>酒<br>片栗粉<br>油<br>ごま油<br>じゃがいも<br>塩<br>パセリ<br>豆腐<br>もずく<br>ちんげん菜<br>青ねぎ<br>チキンスープ<br>酒<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>果物 | 米<br>なす<br>厚揚げ<br>玉ねぎ<br>椎茸<br>豚挽肉<br>椎茸<br>ピーマン<br>人参<br>しょうゆ<br>にんにく<br>みそ<br>しょうゆ<br>砂糖<br>オイスターソース<br>チキンスープ<br>酒<br>片栗粉<br>油<br>ごま油<br>豆腐<br>もずく<br>ちんげん菜<br>青ねぎ<br>チキンスープ<br>酒<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>果物 | うどん(乾)<br>豚肉<br>大根<br>椎茸<br>薄揚げ<br>青ねぎ<br>砂糖<br>みりん<br>しょうゆ<br>だしかつお<br>だし昆布<br>さつまいも<br>人参<br>合挽肉<br>グリーンピース<br>塩<br>こしょう<br>カレー粉<br>コンソメ<br>ほうれん草<br>人参<br>かつおぶし<br>しょうゆ<br>みりん<br>砂糖<br>果物 | 米<br>豆腐<br>豚肉<br>干し椎茸<br>人参<br>青ねぎ<br>三度豆<br>しょうゆ<br>鶏卵<br>みりん<br>酒<br>ピーマン<br>人参<br>ツナ<br>しょうゆ<br>みりん<br>塩<br>さつまいも<br>玉ねぎ<br>わかめ(乾)<br>青ねぎ<br>みそ<br>だしかつお<br>果物 | 米<br>たら<br>塩<br>こしょう<br>酒<br>片栗粉<br>玉ねぎ<br>赤ピーマン<br>ピーマン<br>エリンギ<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>砂糖<br>赤ワイン<br>油<br>ブロッコリー<br>塩<br>ペーコン<br>玉ねぎ<br>人参<br>なす<br>大豆水煮<br>マカロニ<br>コンソメ<br>塩<br>こしょう<br>ローリエ<br>豚肉<br>白菜<br>えのき<br>人参<br>青ねぎ<br>チキンスープ<br>塩<br>こしょう<br>果物 | 米<br>合挽肉<br>玉ねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>りんご<br>パプリカ<br>ピーマン<br>大豆水煮<br>カレー粉<br>赤ワイン<br>コンソメ<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>油<br>豆乳<br>塩<br>こしょう<br>油<br>ローリエ<br>豚肉<br>白菜<br>えのき<br>人参<br>青ねぎ<br>チキンスープ<br>塩<br>こしょう<br>果物 | 米<br>牛肉<br>白菜<br>玉ねぎ<br>糸こんにゃく<br>人参<br>麩<br>青ねぎ<br>焼豆腐<br>だしかつお<br>油<br>しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>酒<br>高野豆腐<br>片栗粉<br>しょうゆ<br>みりん<br>塩<br>だしかつお<br>枝豆<br>塩<br>果物 | 米<br>もち米<br>むき栗<br>しめじ<br>人参<br>鶏肉<br>しょうゆ<br>酒<br>砂糖<br>塩<br>鶏卵<br>ひじき<br>椎茸<br>絹さや<br>油<br>しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>塩<br>だしかつお<br>三度豆<br>すりごま<br>みりん<br>しょうゆ<br>砂糖<br>舞茸<br>ごぼう<br>人参<br>青ねぎ<br>しょうゆ<br>塩<br>だしかつお<br>果物 | スパゲティ<br>油<br>鮭<br>しめじ<br>人参<br>玉ねぎ<br>牛乳<br>生クリーム<br>小麦粉<br>バター<br>コンソメ<br>塩<br>こしょう<br>大豆水煮<br>さつまいも<br>人参<br>きゅうり<br>しょうゆ<br>みりん<br>塩<br>油<br>玉ねぎ<br>すりごま<br>みりん<br>しょうゆ<br>砂糖<br>舞茸<br>ごぼう<br>人参<br>青ねぎ<br>しょうゆ<br>塩<br>だしかつお<br>果物 | 米<br>ぶり(幼児)<br>からすかれい(乳児)<br>しょうが<br>しょうゆ<br>砂糖<br>酒<br>みりん<br>ひじき<br>人参<br>豆腐<br>ほうれん草<br>砂糖<br>しょうゆ<br>すりごま<br>だしかつお<br>小松菜<br>しめじ<br>人参<br>麩<br>みそ<br>だしかつお<br>果物 | 米<br>干し椎茸<br>人参<br>薄揚げ<br>枝豆<br>いりごま(白)<br>しょうゆ<br>砂糖<br>塩<br>昆布<br>酢<br>厚揚げ<br>じゃがいも<br>三度豆<br>だしかつお<br>しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>だしかつお<br>鶏卵<br>人参<br>玉ねぎ<br>ちんげん菜<br>しょうゆ<br>塩<br>片栗粉<br>だしかつお<br>果物 | 誕生日会<br>果物             | ♪<br>果物 |
| おやつ | 豆腐ときな粉のケーキ<br>市販菓子  | 市販菓子  | 市販菓子  | 市販菓子   | 小豆ういろう<br>市販菓子  | ひじきおにぎり<br>市販菓子   | フライドポテト<br>市販菓子   | 市販菓子  | 市販菓子   | 市販菓子   | マーラーカオ<br>市販菓子   | しらすと青のりのおにぎり<br>市販菓子  | きなこトースト<br>市販菓子  | さつまいものケーキ<br>市販菓子  | 市販菓子                   |         |
| おやつ | 市販菓子  | かぼちゃクッキー  | 市販菓子  | 市販菓子   | チーズスティック  | 昆布のおにぎり   | ピザトースト  | ♪   | 市販菓子   | 市販菓子   | りんごヨーグルト   | かつおおにぎり   | 市販菓子   | ♪  | ♪                      |         |

※延長保育のおやつは、卵、乳不使用のせんべいやクラッカー、クッキーなどを提供しています。  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

|     | 1日(木)                                    | 2日(金)    | 3日(土)  | 5日(月)  | 6日(火)                      | 7日(水)  | 8日(木)           | 9日(金) | 10日(土) | 12日(月) | 13日(火)  | 14日(水)               | 15日(木)                    | 23日(金)                                    | 31日(土) |
|-----|--|----------|--------|--|----------------------------|--|-----------------|-------|--------|--------|---|----------------------|---------------------------|---|--------|
| おやつ | 豆腐ときな粉のケーキ                               | 市販菓子     | 市販菓子   | 市販菓子   | 小豆ういろ                      | ひじきおにぎり  | フライドポテト         | 市販菓子  | 市販菓子   | 市販菓子   | マーラーカオ  | しらすと青のりのおにぎり         | きなこトースト                   | さつまいものケーキ                                 | 市販菓子   |
|     | ホットケーキミックス<br>豆腐<br>きな粉<br>砂糖<br>油<br>豆乳 |          |        |  | わらび餅粉<br>小麦粉<br>砂糖<br>こしあん | 米<br>ひじき<br>人参<br>干し椎茸<br>鶏挽肉<br>しょうゆ<br>みりん<br>酒<br>塩 | じゃがいも<br>油<br>塩 |       |        |        | 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>黒糖<br>鶏卵<br>しょうゆ<br>豆乳<br>塩<br>レーズン | 米<br>青のり<br>しらす<br>塩 | 食パン<br>マーガリン<br>砂糖<br>きな粉 | ホットケーキミックス<br>鶏卵<br>砂糖<br>油<br>豆乳<br>さつま芋 |        |
|     | 16日(金)                                   | 30日(金)   | 17日(土) | 19日(月)   | 20日(火)                     | 22日(木)   | 21日(水)          | ♪     | 24日(土) | 26日(月) | 27日(火)  | 28日(水)               | 29日(木)                    | ♪   | ♪      |
|     | 市販菓子                                     | かぼちゃクッキー | 市販菓子   | 市販菓子   | チーズスティック                   | 昆布のおにぎり  | ピザトースト          | ♪     | 市販菓子   | 市販菓子   | りんごヨーグルト  | かつおおにぎり              | 市販菓子                      | ♪   | ♪      |
|     | かぼちゃ<br>小麦粉<br>バター<br>砂糖<br>片栗粉<br>ほうれん草 |          |        | 小麦粉<br>片栗粉<br>ベーキングパウダー<br>バター<br>塩<br>チーズ<br>牛乳 | 米<br>塩昆布                   | 食パン<br>チーズ<br>ケチャップ<br>玉ねぎ<br>ウインナー<br>ピーマン            |                 |       |        |        | ヨーグルト<br>りんごジャム<br>砂糖                                   | 米<br>かつおぶし<br>しょうゆ   |                           |   |        |