

2023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。
 ※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。
 ※13日(金)ぼうら保育園ほし組、つき組、そら組、つばさ組は遠足です。お弁当をご用意ください。

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	16日(月)	20日(金)													
献立名	ごはん 千草焼き 五目豆 小松菜と厚揚げのみそ汁	ごはん 魚のムニエル ラタトゥイユ ジュリアンスープ	けんちんうどん 高野豆腐の揚げ煮 チンゲン菜とえのきのおかか和え	パン 秋色シチュー 大豆のトマト煮 キャベツのごまマヨサラダ	ごはん 魚のあんかけ ほうれん草の白和え さつま汁	豚 井 小松菜となめこのみそ汁	きのこの豆乳クリームスパゲティ 人参のみそマヨサラダ かぶらスープ	ごはん 魚のパン粉焼き 白菜の煮びたし のっぺい汁	ごはん 吹き寄せご飯 すき焼き風 ピーマンのツナ炒め	ごはん マーボーなす 切干大根の中華サラダ チンゲン菜ともずくのスープ	塩焼きそば 白菜のスープ	ごはん カレー肉じゃが 黒枝豆 切昆布の炒め煮	彩ちらし寿司 さつまいものカレー煮 豆腐とわかめのかきたま汁													
材料名	米 鶏卵 ひじき 椎茸 三度豆 油 しょうゆ 砂糖 みりん 塩 大豆水煮 人参 れんこん こんにやく 切昆布 砂糖 しょうゆ みりん だしかつお 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ しめじ みそ だしかつお	米 魚(カラスカレイ) 塩 こしょう 白ワイン 小麦粉 バター なす 玉ねぎ ズッキーニ パプリカ 人参 玉ねぎ トマト水煮 白ワイン 砂糖 こしょう にんにく ケチャップ コンソメ オリーブ油 キャベツ 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ 塩 こしょう	うどん(乾) 豚肉 大根 椎茸 薄あげ 青ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ だしかつお だし昆布 高野豆腐 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 油 だしかつお チンゲン菜 えのき 人参 しょうゆ みりん 砂糖 かつお節	麦ロール 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ かぶ しめじ クリームシチュールー 油 牛乳 コンソメ ローリエ 大豆水煮 玉ねぎ 豚肉 ケチャップ 砂糖 塩 こしょう ツナ キャベツ きゅうり 人参 ごま マヨドレ 砂糖 しょうゆ レモン汁	米 魚(サケ) 塩 こしょう 酒 片栗粉 三つ葉 椎茸 えのき だしかつお しょうゆ みりん 油 ほうれん草 人参 しめじ 豆腐 砂糖 しょうゆ ごま さつまいも 鶏肉 大根 人参 こんにやく 干し椎茸 だしかつお みそ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん 油 だしかつお 小松菜 大根 なめこ 豆腐 みそ だしかつお	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 しめじ マッシュルーム 豆乳 小麦粉 塩 こしょう コンソメ 砂糖 油 人参 もやし きゅうり ツナ みそ マヨドレ 砂糖 豚肉 かぶ キャベツ 白ねぎ 油 乾燥パセリ コンソメ 塩	米 魚(ホッケ) 塩 こしょう パン粉 乾燥パセリ 白菜 人参 薄あげ しょうゆ みりん 砂糖 だしかつお 大根 人参 こんにやく 椎茸 里芋 青ねぎ しょうゆ みりん 塩 片栗粉 だしかつお	米 もち米 さつまいも しめじ 人参 鶏肉 しょうゆ 酒 砂糖 塩 牛肉 白菜 玉ねぎ えのき 糸こんにやく 白ねぎ 人参 青ねぎ 焼き豆腐 だしかつお 油 しょうゆ ささみ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 ピーマン 人参 もやし ツナ しょうゆ みりん 塩	米 なす 玉ねぎ 豚挽肉 椎茸 ピーマン 人参 しょうが にんにく みそ しょうゆ 砂糖 オイスターソース チキンスープ 酒 片栗粉 油 ごま油 切干大根 人参 きゅうり ささみ しょうゆ 砂糖 みりん ごま ごま油 チンゲン菜 鶏肉 もやし もずく チキンスープ 塩 こしょう	中華麺 キャベツ もやし 人参 しめじ にら 豚肉 チキンスープ にんにく 塩 こしょう レモン汁 ごま油 白菜 えのき 人参 青ねぎ 鶏肉 塩 こしょう チキンスープ	米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにやく 青ねぎ 油 カレー粉 だしかつお しょうゆ 砂糖 酒 みりん 黒枝豆 切昆布 人参 薄あげ 豚肉 砂糖 しょうゆ 油 みりん	米 魚(サケ) れんこん 酢 三度豆 干し椎茸 しょうゆ 砂糖 塩 酢 昆布 のり ごま さつまいも 人参 合挽肉 グリーンピース 塩 こしょう カレー粉 コンソメ 豆腐 わかめ 玉ねぎ えのき 三つ葉 鶏卵 しょうゆ 塩 片栗粉 だしかつお	果物	果物	果物	(果物)	果物	果物	果物	(果物)	果物	果物	果物	果物	果物
おやつ	市販菓子	卵ロールサンド	新米おにぎり	レーズン蒸しパン	市販菓子	市販菓子	鮭おにぎり	スイートポテト	乳児)水ようかん 幼児)あずきのういろ	市販菓子	市販菓子	市販菓子	りんごのケーキ													
おやつ	市販菓子	トマトブリッツ	さつまいものおにぎり	りんごヨーグルト	かぼちゃクッキー	市販菓子	ひじきおにぎり	きなこトースト	バナナスコーン	市販菓子	市販菓子	市販菓子	♪													

※おやつには毎食牛乳がついています。
 ※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。

お や し	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	16日(月)	20日(金)
	市販菓子	卵ロールサンド	新米おにぎり	レーズン蒸しパン	市販菓子	市販菓子	鮭おにぎり	スイートポテト	乳児)水ようかん 幼児)あずきのういろう	市販菓子	市販菓子	市販菓子	りんごのケーキ
		麦ロール 鶏卵 きゅうり マヨドレ 塩 こしょう	米 塩	ホットケーキミックス 鶏卵 砂糖 油 豆乳 レーズン			米 鮭 塩	さつまいも バター 砂糖 牛乳	(乳児) こしあん 粉寒天 砂糖 塩 (幼児) わらび餅粉 小麦粉 砂糖 こしあん				ホットケーキミックス 鶏卵 砂糖 バター 牛乳 りんご レーズン
	23日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	31日(火)	21日(土)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	30日(月)	♪
	市販菓子	トマトブリッツ	さつまいものおにぎり	りんごヨーグルト	かぼちゃクッキー	市販菓子	ひじきおにぎり	きなこトースト	バナナスコーン	市販菓子	市販菓子	市販菓子	♪
		小麦粉 片栗粉 ケチャップ バジル(乾) オリーブオイル 粉チーズ	米 さつまいも 塩 昆布 黒ごま	ヨーグルト りんごジャム 砂糖	かぼちゃ 小麦粉 バター 砂糖 片栗粉 ほうれん草		米 ひじき 人参 干し椎茸 鶏挽肉 しょうゆ みりん 酒 塩	食パン マーガリン 砂糖 きな粉	ホットケーキミックス サラダ油 豆乳 バナナ				