

# 10月の予定献立表

わらび保育園

平成30年10月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	月	あわご飯 そめん汁 豚肉ピーマン味噌炒め ポテトサラダ 梨	ゲンキミルク 黒ゴマゼリー	豚かた生スライス 豚レバー 鶏卵 ゲンキミルク パールアガー	精白米 あわ そめん乾 三温糖 じゃがいも きび糖 黒ゴマ	ブルー 乾しいたけ 葉ねぎ 青ピーマン もやし たまねぎ にんじん きゅうり 日本なし 生
2	火	ごはん 鶏肉野菜煮もの 味噌汁 青きりみかん	ゲンキミルク フレンチトースト	鶏肉もも肉 沖縄豆腐 ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 イナムドゥチこんにゃく 食パン グラニュー糖	だいこん にんじん 乾しいたけ 昆布 さやいんげん カットわかめ 青きりみかん生
3	水	ごはん 三色そぼろ 冬瓜カレー汁 梨	フルーツサラダ クラッカー	普通牛乳 鶏ひき肉 鶏レバー 鶏卵 削り節 豚かたロース 油揚げ ヨーグルト	精白米 三温糖	さやいんげん とうがん にんじん みかん缶 バナナ バイン缶 梨
4	木	麦ごはん すまし汁 ハヤシライス キャベツとみかんサラダ	ゲンキミルク スウィートポテト	沖縄豆腐 牛肉 かた生スライス ゲンキミルク 普通牛乳 鶏卵 鶏卵 卵黄 生	精白米 押麦 グラニュー糖 さつまいも	えのきたけ 葉ねぎ たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ピーマン キャベツ みかん缶
5	金	ごはん 味噌汁 鯖のカレー焼き 野菜チャンプルー ブルーン	ゲンキミルク アメリカンドッグ	さば 沖縄豆腐 ふたかたスライス ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳 ウィナーソーセージ	精白米 ホットケーキミックス	バナナ だいこん しめじ 葉ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ブルーン
6	土	焼きそば 大根和え物 バナナ 卵スープ	ゲンキミルク ツナマヨおにぎり	ゲンキミルク ふたかたロース 削り節 鶏卵 ツナ缶	中華めん 生 片栗粉 精白米	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しそ 葉バナナ クリームコーン缶 乾しいたけ 葉ねぎ 味付けのり
8	月	体育の日				
9	火	麦ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 冬瓜ブシシー シークアーサーゼリー	シスコーン バナナ	若鶏肉 沖縄豆腐 豚かた生スライス ゲンキミルク	精白米 押麦 コーンフレーク	えのきたけ カットわかめ しょうが 生 にんにくとうがん こまつな バナナ
10	水	ふりかけご飯 揚げ魚のあんかけ さつま芋の和え物 バインアップル 味噌汁	ゲンキミルク たまごサンド	白身魚 絹ごし豆腐 ゲンキミルク 鶏卵	精白米 小麦粉 グラニュー糖 片栗粉 さつまいも 食パン	ブルー にんじん たまねぎ 青ピーマン バイン缶 カットわかめ 葉ねぎ
11	木	ごはん ポークカレー② 小松菜白和え 青きりみかん	ゲンキミルク オートミールクッキー	豚かたロース 鶏レバー 沖縄豆腐 ツナ缶 ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 オートミール	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 青きりみかん生 干しぶどう
12	金	あわご飯 すまし汁 チキンマレード煮 キャベツサラダ バナナ	ぜんざい お茶	鶏肉もも肉 削り節 あずき	精白米 あわ 押麦 粉黒糖 三温糖	野菜ジュース だいこん 葉ねぎ カットわかめ マーレードジャム キャベツ きゅうり バナナ
13	土	沖縄そば ほうれん草のおひたし りんご	ゲンキミルク ジャムサンド	鶏卵 チキアギ 削り節 ゲンキミルク	沖縄そば 食パン	葉ねぎ ほうれん草 りんご オレンジマーレード
15	月	あわご飯 きびなごカレー揚げ 春雨サラダ バナナ もずくスープ	ゲンキミルク 蒸しパン	プロセスチーズ きびなご 生 ロースハム 絹ごし豆腐 ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 あわ 小麦粉 はるさめ グラニュー糖 ホットケーキミックス	きゅうり カットわかめ バナナ おきなわもずく
16	火	麦ごはん クリームシチュー キャベツサラダ 固形ヨーグルト	ゲンキミルク 野菜天ぷら	豚かた赤肉 クリーム乳脂肪 普通牛乳 固形ヨーグルト ゲンキミルク 鶏卵	精白米 押麦 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	たまねぎ にんじん キャベツ みかん缶 葉ねぎ
17	水	麦ごはん ポークピカタ 野菜炒め ブルーン すまし汁	保育乳 さつま芋のガレット	ふたかたロース 鶏卵 ツナ缶 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 小麦粉 さつまいも グラニュー糖	バナナ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン ブルーン だいこん カットわかめ 葉ねぎ
18	木	あわご飯 サバのおろし煮 からし菜 チャンプルー みそ汁 オレンジ	保育乳 ホットケーキ	さば 沖縄豆腐 ツナ缶 ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 あわ 片栗粉 三温糖 ホットケーキミックス グラニュー糖 じゃがいも	ブルー しょうが 生 だいこん からしな にんじん ほんしめじ ネーブル
19	金	麦ごはん 切り干し大根炒め しそ入り卵焼き 味噌汁 梨	ゲンキミルク ちんびん	プロセスチーズ ふたかたスライス チキアギ 鶏卵 ゲンキミルク とうふ	精白米 押麦 切りこんにゃく じゃがいも ちんびんミックス	切干しだいこん 刻み昆布 乾しいたけ しそ こまつな 日本なし 生
20	土	運動会				
22	月	麦ごはん 揚げ魚クチャップ煮 かぼちゃの含め煮 シブイ汁 バイン缶	ゲンキミルク アメリカンマフィン	ホキ 生 厚揚げ ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 押麦 片栗粉 グラニュー糖 ホットケーキミックス はちみつ	かぼちゃ とうがん バイン缶 干しぶどう
23	火	スパゲティミートソース コーンスープ キャベツサラダ りんご	ゲンキミルク 味噌おにぎり	豚ひき肉 豚レバー チーズ パルメザン 鶏卵 ゲンキミルク 削り節	スパゲティ 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖 精白米 三温糖	野菜ジュース にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン缶 セロリ キャベツ みかん缶 りんご
24	水	麦ごはん すまし汁 鶏唐揚げ 野菜炒め 青きりみかん	ゲンキミルク シナモントースト	固形ヨーグルト 鶏もも肉 ふたばら スライス ゲンキミルク	精白米 押麦 片栗粉 小麦粉 食パン グラニュー糖	しめじ えのきたけ 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし みかん
25	木	お誕生会 (お弁当)	誕生会ケーキ アンパンマンジュース			ブルー アンパンマンジュースりんご
26	金	もずく丼 トマトと卵スープ おからサラダ シークアーサーゼリー	ゲンキミルク 砂糖天ぷら	鶏卵 合挽ミンチ おから 生 チキアギ ゲンキミルク	精白米 あわ 片栗粉 三温糖 小麦粉 グラニュー糖	バナナ トマト 葉ねぎ 青ピーマン にんじん にんにく しょうが 生 きゅうり スイートコーン缶
27	土	カレーうどん 胡瓜酢の物 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	ふたかたロース	うどん グラニュー糖 精白米	にんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ 胡瓜 わかめ ネーブル
29	月	麦ごはん 小松菜としらす和え物 グレープゼリー ソーキ汁	ゲンキミルク ヒラヤチー	豚ばら スライス 削り節 しらす干し ソーキ ゲンキミルク 鶏卵 ツナ缶	精白米 グラニュー糖 小麦粉	バナナ にんじん 刻み昆布 葉ねぎ こまつな 大根 には
30	火	麦ごはん 麻婆豆腐 アーサ汁 マカロニサラダ ブルーン	野菜ジュース 豆乳くずもち	普通牛乳 沖縄豆腐 豚ひき肉 チキアギ 鶏卵 プレスハム 豆乳 きな粉	精白米 押麦 三温糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも くずでん粉 グラニュー糖	にんじん 乾しいたけ たまねぎ には あおさ きゅうり ブルーン 野菜ジュース
31	水	あわご飯 サバのおろし煮 からし菜 チャンプルー みそ汁 バナナ	ごまポッキー ジョア	普通牛乳 さば 沖縄豆腐 ツナ缶 豆乳	精白米 あわ 片栗粉 三温糖 ホットケーキミックス ごまいり(黒)	しょうが 生 だいこん からしな にんじん こまつな ほんしめじ 生 バナナ

材料などの都合により、献立を変更する場合があります