

平成29年度10月献立表

ひまわりいしうち保育園

	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名			
				血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	
2	月	ごはん・豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ・フルーツ	フルーツゼリー 牛乳	豚肉・豆腐・まぐろ缶 牛乳	ごはん・サラダ油 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン・しょうが かぼちゃ・コーン・さやいんげん 黄桃缶・パイン缶・フルーツ	
3	火	ごはん・さんまのかば焼き・トマト 小松菜とちりめんの和え物・フルーツ	お好み焼き 牛乳	さんま・ちりめん・昆布 卵・ロースハム・青のり 牛乳	ごはん・小麦粉・サラダ油 砂糖・かたくり粉・ごま	ミニトマト・小松菜・人参・葉ねぎ コーン・キャベツ・フルーツ	
4	水	ごはん・ポークソテー かぼちゃスープ・フルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉・スキムミルク・豆腐 牛乳	ごはん・サラダ油・砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・小松菜・ケチャップ かぼちゃ・パセリ・フルーツ	
5	木	ごはん・チーズコロケ ブロッコリーのおかか和え キャベツのスープ・フルーツ	クラッカーサンド 牛乳	牛ひき肉・チーズ・わかめ かつお節・ロースハム 牛乳	ごはん・さつまいも じゃがいも・小麦粉・ジャム パン粉・サラダ油・リッツ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン ブロッコリー・キャベツ・葉ねぎ きゅうり・フルーツ	
6	金	ごはん・白身魚のきのこ焼き チンゲン菜のおひたし・フルーツ	きなこサンド 牛乳	白身魚・ちりめん かつお節・きなこ・牛乳	ごはん・パン・砂糖 バター	しめじ・えのきたけ・しいたけ 玉ねぎ・葉ねぎ・チンゲン菜・人参 フルーツ	
7	土	運動会 お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					
10	火	ごはん・肉じゃが 切干大根のごまネーズ・フルーツ	バナナヨーグルト	牛肉・ロースハム ヨーグルト・スキムミルク	ごはん・じゃがいも・砂糖 糸こんにゃく・サラダ油 ごま・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・切干大根・バナナ フルーツ	
11	水	ごはん・さばの煮つけ けんちん汁・フルーツ	かぼちゃ団子 牛乳	さば・豚肉・豆腐・油揚げ 牛乳	ごはん・砂糖・かたくり粉 サラダ油・白玉粉	しょうが・小松菜・大根・人参・ごぼう 葉ねぎ・かぼちゃ・フルーツ	
12	木	うどん・かきあげ きゅうりの酢の物・フルーツ	フルーツサンド 牛乳	かまぼこ・えび・わかめ ちりめん・牛乳	うどん・さつまいも・パン 小麦粉・サラダ油・砂糖 ホイップ	葉ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・パイン缶・黄桃缶・フルーツ	
13	金	ごはん・凍り豆腐の炒め煮 じゃこサラダ・フルーツ	さつまいも蒸しパン 牛乳	凍り豆腐・えび・昆布 ちりめん・スキムミルク 牛乳	ごはん・サラダ油・砂糖 ホットケーキミックス かたくり粉・さつまいも	人参・しめじ・さやいんげん・白菜 コーン・フルーツ	
★	14	土	炒めビーフン・豆腐とわかめの すまし汁・フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉・ちくわ・わかめ 牛乳	ビーフン・砂糖 サラダ油・麩	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン 干しいたけ・豆苗・葉ねぎ フルーツ
16	月	ごはん・吉野煮 春雨サラダ・フルーツ	ココアプリン 牛乳	鶏もも肉・生揚げ ロースハム・牛乳	ごはん・じゃがいも かたくり粉・砂糖・春雨 マヨネーズ・ココアプリンの素	大根・人参・さやいんげん・コーン きゅうり・フルーツ	
17	火	ごはん・五目炒り豆腐 ほうれん草のごま和え・フルーツ	じゃがバター 牛乳	豆腐・牛ひき肉・卵 ちりめん・牛乳	ごはん・サラダ油・砂糖 ごま・じゃがいも・バター	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン ほうれん草・フルーツ	
18	水	ごはん・スパニッシュオムレツ マカロニサラダ・フルーツ	豆腐だんご 牛乳	卵・ベーコン・チーズ 牛乳・豆腐・きなこ	ごはん・じゃがいも 砂糖・マカロニ サラダ油・白玉粉	ほうれん草・人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン フルーツ	
19	木	ごはん・白身魚のもみじ揚げ さつま汁・フルーツ	フレンチトースト 牛乳	白身魚・豚肉・豆腐 油揚げ・みそ・卵・牛乳	ごはん・小麦粉・サラダ油 さつまいも・パン・バター 砂糖	人参・大根・ごぼう・葉ねぎ フルーツ	
20	金	ごはん・クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ・フルーツ	きなこクッキー 牛乳	豚肉・牛乳・チーズ スキムミルク・ロースハム きなこ	ごはん・じゃがいも サラダ油・砂糖・バター 小麦粉・シチューの素	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・フルーツ	
★	21	土	きのこスパゲティ ウインナー・フルーツ	お菓子 牛乳	ベーコン・卵・のり ウインナー・牛乳	スパゲティ・サラダ油	しめじ・しいたけ・えのきたけ 玉ねぎ・人参・ほうれん草・フルーツ
23	月	ごはん・鮭の黄金焼き ひじきサラダ・フルーツ	アメリカンドック 牛乳	鮭・チーズ・ロースハム ちりめん・ひじき・牛乳 ソーセージ	ごはん・マヨネーズ・砂糖 サラダ油・ホットケーキミックス ごま	パセリ・ほうれん草・キャベツ 人参・フルーツ	
24	火	ごはん・大豆の五目煮 和風サラダ・フルーツ	大学芋 牛乳	大豆・鶏もも肉・昆布 さつま揚げ・ちりめん わかめ・牛乳	ごはん・板こんにゃく 砂糖・サラダ油・春雨 さつまいも・ごま	ごぼう・人参・干しいたけ さやいんげん・フルーツ	
★	25	水	きのこカレー チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	お誕生日ケーキ 牛乳	牛肉・ちりめん・卵 牛乳	ごはん・じゃがいも 砂糖・サラダ油・バター 小麦粉・ごま・ホイップ	人参・玉ねぎ・しいたけ・しめじ グリーンピース・チンゲン菜 フルーツ
26	木	ごはん・白身魚のピカタ ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ	ちんすこう 牛乳	白身魚・卵・チーズ ちりめん・わかめ・牛乳	ごはん・小麦粉・ごま 三温糖・サラダ油	パセリ・ほうれん草・えのきたけ フルーツ	
27	金	ごはん・白菜と豚肉の炒め煮 柿なます・フルーツ	じゃこトースト 牛乳	豚肉・ちりめん・牛乳	ごはん・サラダ油・砂糖 ごま・パン・マヨネーズ	白菜・人参・ニラ・柿・大根 パセリ・フルーツ	
★	28	土	かやくうどん・粉ふきいも フルーツ	お菓子 牛乳	牛肉・卵・かまぼこ 油揚げ・わかめ・煮干し粉 青のり・牛乳	うどん・砂糖 じゃがいも	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・フルーツ
30	月	ごはん・牛肉とごぼうの煮物 白菜としらすのごま和え・フルーツ	ツナとニラの 落とし焼き 牛乳	牛肉・ちりめん・まぐろ缶 ロースハム・卵・牛乳	ごはん・糸こんにゃく 砂糖・小麦粉・サラダ油	ごぼう・さやいんげん・人参・白菜 ニラ・葉ねぎ・コーン・フルーツ	
31	火	ごはん・まりあげ スパゲティサラダ・フルーツ	かぼちゃの つぶつぶクッキー 牛乳	鶏ひき肉・ひじき・豆腐 まぐろ缶・牛乳	ごはん・かたくり粉 砂糖・サラダ油・スパゲティ バター・小麦粉・パン粉	葉ねぎ・しょうが・きゅうり キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ フルーツ	

★印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。