

# 平成30年度10月献立表

さかえ保育所

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	わらびもち 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ みそ 卵 かまぼこ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 わらびもち粉	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 きゅうり
2	火	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ	フルーツ寒天 牛乳	豚肉 生揚げ ツナ ひじき 寒天 牛乳	米 じゃが芋 ごま ごま油	いんげん 人参 玉葱 生姜 小松菜 キャベツ みかん缶 桃缶 バナナ
3	水	バターロール フルーツ チキンソテー ポテトサラダ	パインゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	バターロール じゃが芋 マヨネーズ	いんげん 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン パイン缶
4	木	ごはん フルーツ 中華風炒め ツナサラダ	ヨーグルト お茶	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 片栗粉	干しいたけ たけのこ 玉葱 人参 ニラ もやし 白菜 生姜 きゅうり コーン キャベツ
5	金	食パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 野菜スープ	さつま芋ケーキ いりこ 牛乳	白身魚 卵 ウィナー いりこ 牛乳	食パン パン粉 小麦粉 さつま芋 マヨネーズ じゃが芋 黒ごま マーガリン ホットケーキミックス	パセリ 人参 玉葱 キャベツ
6	土	<b>運動会</b>				
9	火	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 中華サラダ	あべ川マカロニ 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ 卵 わかめ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン きゅうり
10	水	バターロール フルーツ クリームシチュー フレンチサラダ	クラッカーサンド いりこ 牛乳	鶏肉 ツナ いりこ 牛乳	バターロール 苺ジャム じゃが芋 クラッカー	玉葱 人参 グリーンピース コーン キャベツ きゅうり
11	木	ごはん フルーツ 大根と豚肉の煮物 スパゲティサラダ	ヨーグルト お茶	豚肉 油揚げ ツナ ヨーグルト	米 スパゲティ マヨネーズ	干しいたけ いんげん 大根 人参 きゅうり キャベツ 生姜 コーン
12	金	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き さつま汁	フライドポテト 牛乳	鯖 豚肉 豆腐 みそ いりこ 油揚げ 青のり 牛乳	米 さつま芋 じゃが芋	人参 大根 ごぼう 葱
13	土	炒めビーフン ワカメスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ わかめ ウィナー 牛乳	ビーフン	干しいたけ 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン 白菜 葱
15	月	ごはん フルーツ 豚肉のみそ炒め じゃこサラダ	みかんゼリー 牛乳	豚肉 しらす干し 寒天 みそ 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	いんげん キャベツ 玉葱 人参 もやし きゅうり オレンジジュース
16	火	ゆかりごはん フルーツ 豆腐ナゲット 白菜スープ	フルーツヨーグルト お茶	鶏肉 豆腐 卵 ウィナー ヨーグルト	米 パン粉	白菜 玉葱 人参 豆苗 パイン缶 みかん缶 桃缶 バナナ
17	水	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ煮 切干大根のゴマネーズ	ふかし芋 いりこ 牛乳	鶏肉 みそ ツナ いりこ 牛乳	米 マヨネーズ ごま さつま芋 じゃが芋	いんげん 玉葱 人参 しめじ 切干大根 ほうれん草
18	木	ごはん フルーツ 吉野煮 春雨の酢の物	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 生揚げ わかめ かまぼこ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 こんにやく 春雨 食パン ブルーベリージャム	いんげん 大根 人参 れんこん きゅうり
19	金	食パン フルーツ 白身魚の磯辺揚げ キャベツのスープ	プリン お茶	白身魚 青のり ウィナー ホエイパウダー	食パン 小麦粉 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参
20	土	みそラーメン 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ みそ わかめ 牛乳	中華麺 じゃが芋	玉葱 人参 もやし 葱 キャベツ
22	月	食パン フルーツ 白身魚のピカタ 小松菜のソテー	大学芋 牛乳	白身魚 卵 ウィナー チーズ 牛乳	食パン 小麦粉 さつま芋 黒ごま	人参 キャベツ 小松菜 しめじ コーン パセリ
23	火	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え	お麩ラスク いりこ 牛乳	豚肉 かまぼこ いりこ 牛乳	米 ごま マーガリン お麩	いんげん 人参 玉葱 もやし ピーマン 生姜 ほうれん草 キャベツ
24	水	ごはん フルーツ ポークビーンズ 人参サラダ	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 水煮大豆 ツナ 卵 牛乳	米 じゃが芋 黒砂糖 ホットケーキミックス	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン
25	木	きのこカレー キャベツのゆかり和え フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 ホイップクリーム 卵 牛乳	米 小麦粉 マーガリン じゃが芋	人参 玉葱 生しいたけ しめじ グリーンピース えのき茸 キャベツ
26	金	バターロール フルーツ さつま芋のコロッケ 洋風スープ	ヨーグルト お茶	豚肉 卵 ウィナー ヨーグルト	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参 グリーンピース セロリ キャベツ 豆苗
27	土	かやくうどん キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	牛肉 わかめ 卵 油揚げ 牛乳	うどん	人参 玉葱 葱 キャベツ
29	月	バターロール フルーツ ポークチャップ さつま芋サラダ	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 寒天 牛乳	バターロール さつま芋 マヨネーズ	いんげん 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース
30	火	ごはん フルーツ 肉じゃが 大根のなます	ピザトースト いりこ 牛乳	豚肉 わかめ いりこ しらす干し チーズ 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく ごま 食パン	グリーンピース 玉葱 人参 大根 パセリ ピーマン
31	水	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 カミカミチーズサラダ	フルーチェ お茶	凍り豆腐 えび 昆布 しらす干し ツナ チーズ 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ	いんげん 人参 しめじ キャベツ 小松菜 ごぼう

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。