



10月 献立表

西嶺保育園

★目標★

秋の旬の食材を食べて元気に過ごそう！
さけ・さば・さつまいも・さといも・なす
かぼちゃ・ちんげんさい・きのこ・かき

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
秋野菜と豚の和風バター炒め	豚肉、なす、人参、舞茸、ねぎ、にんにく、バター	中華炒め	鶏肉、にんにく、生姜、こんにゃく、人参、うずら水煮、干しいたけ、片栗粉	チリコンカン	大豆水煮、合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶	豚丼	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、糸こんにゃく、いりごま、しめじ	さばのみそ煮	さば、生姜	トマトのマーボー丼	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、生姜、にんにく、トマト缶、グリーンピース、片栗粉
ひじきの煮つけ	ひじき、油揚げ、人参	キャベツの昆布あえ	キャベツ、塩昆布	なすのツナソテー	なす、ツナ	人參サラダ	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ツナ	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐、わかめ	中華スープ	キャベツ、人参、えのき、ごま、市販菓子
なめこの赤だし	なめこ、豆腐	春雨スープ	玉ねぎ、人参、春雨	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、コーン	もずくのみそ汁	もずく、玉ねぎ、ねぎ	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン	中華スープ	キャベツ、人参、えのき、ごま、市販菓子
コーンのパンケーキ	ホットケーキミックス、ハム、コーン、とろけるチーズ	カルシウムトースト	食パン、青のり、じゃこ、チーズ、刻みのり	きのこご飯	米、玄米、しめじ、まいたけ、えのき、油揚げ	市販菓子	かぼちゃプリン	かぼちゃ、プリンミックス、牛乳、ホイップクリーム	かぼちゃプリン	かぼちゃ、プリンミックス、牛乳、ホイップクリーム	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)	
鶏のマーマレード煮	鶏肉、マーマレード	厚揚げの甘酢あん	厚揚げ、ピーマン、玉ねぎ、人参、片栗粉	カレー	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、かぼちゃ	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、人参、卵、グリーンピース	タンドリーチキン	鶏もも肉、ヨーグルト	かやくうどん	鶏肉、油揚げ、白菜、人参、ねぎ、うどん
カルシウムサラダ	切干大根、じゃこ、ひじき、豆苗、ヨーグルト	もやしとチンゲン菜の中華和え	チンゲン菜、もやし、カニカマ	つるつる炒め	マロニー、ベーコン、キャベツ、人参、ニラ	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、すりごま	さつま芋サラダ	さつま芋、じゃが芋、人参、きゅうり、ハム	ごま和え	ほうれん草、もやし、人参、ごま、市販菓子
里芋とごぼうのみそ汁	里芋、ごぼう、油揚げ	中華風コーンスープ	卵、クリームコーン缶、片栗粉	市販菓子	市販菓子	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	白菜とベーコンのミルクスープ	白菜、人参、ベーコン、牛乳	ほうれん草、もやし、人参、ごま、市販菓子	市販菓子
焼きそば	キャベツ、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、ピーマン、中華麺	りんごジャムサンド	食パン、りんごジャム	牛乳	牛乳	柿とヨーグルト	柿、ヨーグルト	かぼちゃドーナツ	かぼちゃ、小麦粉、卵、スキムミルク	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)	
秋野菜と豚の和風バター炒め	豚肉、なす、人参、舞茸、ねぎ、にんにく、バター	豚丼	豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、糸こんにゃく、いりごま、しめじ	鮭フライ～オーロラソース～	鮭、小麦粉、卵、パン粉	中華炒め	鶏肉、にんにく、生姜、こんにゃく、人参、うずら水煮、干しいたけ、片栗粉、トマト缶	チリコンカン	大豆水煮、合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶	かやくうどん	鶏肉、油揚げ、白菜、人参、ねぎ、うどん
ひじきの煮つけ	ひじき、油揚げ、人参	人參サラダ	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ツナ	人參サラダ	人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ツナ	春雨スープ	玉ねぎ、人参、春雨	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、コーン	ごま和え	ほうれん草、もやし、人参、ごま、市販菓子
なめこの赤だし	なめこ、豆腐	もずくのみそ汁	もずく、玉ねぎ、ねぎ	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコン	春雨スープ	玉ねぎ、人参、春雨	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、コーン	ごま和え	ほうれん草、もやし、人参、ごま、市販菓子
コーンのパンケーキ	ホットケーキミックス、ハム、コーン、とろけるチーズ	市販菓子	市販菓子	かぼちゃプリン	かぼちゃ、プリンミックス、牛乳、ホイップクリーム	カルシウムトースト	食パン、青のり、じゃこ、チーズ、刻みのり	大学いも	さつま芋、黒ごま	市販菓子	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
鶏のマーマレード煮	鶏肉、マーマレード	厚揚げの甘酢あん	厚揚げ、ピーマン、玉ねぎ、人参、片栗粉	さばのみそ煮	さば、生姜	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、人参、卵、グリーンピース	タンドリーチキン	鶏もも肉、ヨーグルト	トマトのマーボー丼	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、生姜、にんにく、トマト缶、グリーンピース、片栗粉
カルシウムサラダ	切干大根、じゃこ、ひじき、豆苗、ヨーグルト	もやしとチンゲン菜の中華和え	チンゲン菜、もやし、カニカマ	小松菜と切干大根の煮びたし	切干大根、油揚げ、小松菜、人参	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、すりごま	さつま芋サラダ	さつま芋、じゃが芋、人参、きゅうり、ハム	中華スープ	キャベツ、人参、えのき、ごま、市販菓子
里芋とごぼうのみそ汁	里芋、ごぼう、油揚げ	中華風コーンスープ	卵、クリームコーン缶、片栗粉	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐、わかめ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	白菜とベーコンのミルクスープ	白菜、人参、ベーコン、牛乳	市販菓子	市販菓子
きのこご飯	米、玄米、しめじ、まいたけ、えのき、油揚げ	りんごジャムサンド	食パン、りんごジャム	焼きそば	キャベツ、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、ピーマン、中華麺	柿とヨーグルト	柿、ヨーグルト	かぼちゃドーナツ	かぼちゃ、小麦粉、卵、スキムミルク	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

※献立は材料の入手状況により変更する場合がありますのでご了承ください

☆ お誕生日会 ☆

今月は
9日(金) です

☆ お弁当の日 ☆

今月は
7日(水) です
 幼児組はお弁当の用意を
 お願いします