

令和 7年



10月の献立表



浜田ひかり保育所

担当: 和家

<div></div> <div>今月のリクエストメニューは 21日 しもうら りんかちゃん 「コロケ」です。</div> <div></div> <div>今年の十五夜は10月6日です。満月を見ながら秋の実りに感謝をして、お月見を楽しみましょう♪</div>		<div>1(水)</div> <div>素ご飯・ひかりふいかい・彩い豆腐 和風サラダ・玉葱のみぞ汁 ☆ きな粉 いりこ 混ぜワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ 木綿豆腐 鶏挽肉 豚挽肉 人参 椎茸 卵 カニカマ ねぎ 砂糖 薄口醤油 塩 油 ☆ もやし きゅうり 竹輪 ワカメ 酢 砂糖 醤油 塩 ごま油 ☆ 玉葱 しめじ ねぎ だし みそ 牛乳・せんべい</div>	<div>2(木)</div> <div>素ご飯・豚肉と茄子のみぞ炒め ジャコサラダ・えのきのすまし汁 ☆ 豚肉 なす ビーマン パプリカ しょうが みそ 砂糖 みりん 醤油 油 ☆ キャベツ きゅうり 人参 じゃこ ごま油 砂糖 醤油 酢 ☆ えのき 玉葱 ねぎ だし 薄口醤油 塩 牛乳・★マカロニからいんどう ☆ マカロニ 練乳 ケーキシロップ バター ココア スクミミルク 油 マカロニあべかわ(あか・ひよこ) ☆ マカロニ きな粉 砂糖 塩</div>	<div>3(金)</div> <div>素ご飯・タイのクリームコーン焼き 切干大根の甘酢和え・コロコースーフ・梨 ☆ タイ 塩 小麦粉 コンソメ 牛乳 コーングリム缶 粉チーズ バセリ ☆ 切干大根 きゅうり 人参 ごま 酢 砂糖 薄口醤油 ☆ じゃが芋 人参 玉葱 バセリ コンソメ 塩 薄口醤油 こしょう 牛乳・★じゃこトースト ☆ 食パン マヨネーズ じゃこ チーズ</div>	<div>4(土)</div> <div>運動会</div> <div></div>
<div>6(月)</div> <div>素ご飯・さばの味噌煮・さつま芋の天ぷら 豆腐のすまし汁・オレンジ ☆ さば しょうが 砂糖 みそ 醤油 だし みりん 酒 ☆ さつま芋 塩 天ぷら粉 油 ☆ 木綿豆腐 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油</div> <div></div> <div>牛乳・お月見ゼリー ☆ ブドウジュース アガー 砂糖 みかん缶 牛乳 寒天</div>	<div>7(火)</div> <div>素ご飯・厚揚げのどほう煮・小松菜のナムル じゃが芋のみぞ汁 ☆ 生揚げ 豚挽肉 えのき 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 酒 片栗粉 ☆ 小松菜 人参 もやし ごま 塩 薄口醤油 ごま油 鶏ガラ ☆ じゃが芋 玉葱 ワカメ だし みそ お茶・シャケおにぎり ☆ 米 麦 サケフレーク ごま 塩</div>	<div>8(水)</div> <div>栗ごはん・鶏のから揚げレモンソース キャベツの磯辺和え・大根のみぞ汁 ☆ 米 くり 酒 塩 ごま ☆ 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 薄口醤油 酒 みりん 砂糖 レモン果汁 ☆ キャベツ 人参 竹輪 もみりの 醤油 だし ☆ 大根 人参 玉葱 ねぎ みそ だし 牛乳・★レーズンシリアルクッキー ☆ 小麦粉 マーガリン 砂糖 コーンフレーク レーズン 牛乳</div>	<div>9(木)</div> <div>素ご飯・さけのホイル焼き ひじき煮・キャベツのみぞ汁・バナナ ☆ サケ 塩 こしょう 玉葱 椎茸 えのき マーガリン 醤油 ☆ 芽ひじき 油揚げ 人参 さやいんげん 油 砂糖 醤油 だし ごま ☆ キャベツ しめじ ねぎ だし みそ 牛乳・卵サンド ☆ 食パン 卵 バセリ マヨネーズ 塩 こしょう</div>	<div>10(金)</div> <div>素ご飯・牛肉と春雨の煮物 フロコリーの中華サラダ・もやしのスープ ☆ はるさめ 牛肉 にんにく 玉葱 人参 椎茸 にら みりん パプリカ 油 オイスターソース 醤油 砂糖 ごま ごま油 ☆ ブロccoli 人参 コーン 酢 塩 こしょう 油 ごま油 砂糖 ☆ もやし きくらげ ねぎ 鶏ガラ 塩 薄口醤油 こしょう 牛乳・スイートポテト ☆ さつま芋 さつま芋も 砂糖 マーガリン 生クリーム 卵 黒ごま</div>	<div>11(土)</div> <div>小松菜の混ぜご飯 玉葱としめじのみぞ汁・バナナ ☆ 米 麦 小松菜 ごま油 砂糖 しらす干し 醤油 みりん 鰹節 ごま ☆ 玉葱 人参 しめじ ワカメ みそ だし</div>
<div>13(月)</div> <div>スポーツの日</div> <div></div>	<div>14(火)</div> <div>素ご飯・ポークカレー 野菜ピクルス・金時豆 ☆ 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 にんにく しょうが 油 カレールウ マーマレード グリンピース ☆ きゅうり 玉葱 パプリカ 簡単酢 レモン果汁 ☆ 金時豆 砂糖 塩 お茶・ヨーグルトパフェ ☆ ヨーグルト 砂糖 バナナ りんご みかん缶詰 白桃缶 コーンフレーク</div>	<div>15(水)</div> <div>素ご飯・ひかりふいかい・カジキの竜田揚げ ★きんぴらごぼろ・キャベツのすまし汁 ☆ きな粉 いりこ 混ぜワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ カジキ しょうが 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 ☆ ごぼろ 人参 糸こん 砂糖 醤油 油 ごま ☆ キャベツ えのき ワカメ ねぎ だし 薄口醤油 塩 お茶・わかめおにぎり ☆ 米 麦 しそワカメ</div>	<div>16(木)</div> <div>食パン・鶏の照り焼き ポテトサラダ・白菜のミルクスープ・オレンジ ☆ 鶏肉 醤油 みりん 酒 砂糖 ☆ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 こしょう ☆ 玉葱 人参 白菜 コーン コンソメ 塩 こしょう 牛乳 お茶・おやつナポリタン ☆ スパゲティ 玉葱 ウインナー しめじ ビーマン コンソメ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 粉チーズ</div>	<div>17(金)</div> <div>素ご飯・★筑前煮 フロコリーのごま和え・麩のみぞ汁 ☆ 鶏肉 人参 板こんにゃく ごぼう 乾椎茸 れんこん 里芋 インゲン 砂糖 醤油 みりん 油 ☆ ブロccoli 人参 竹輪 ごま 醤油 ☆ 麩 玉葱 油揚げ ねぎ だし みそ 牛乳・オレンジゼリー ☆ オレンジジュース 砂糖 アガー みかん缶</div>	<div>18(土)</div> <div>秋の香ご飯・ミルクけんちん汁・バナナ ☆ 米 麦 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 塩 薄口醤油 酒 ☆ 木綿豆腐 豚肉 椎茸 大根 人参 ごぼう ねぎ 油 だし 薄口醤油 塩 牛乳</div>
<div>20(月)</div> <div>カレーうどん・ほうれん草のおかか和え トマト・りんご ☆ うどん 豚肉 油揚げ 人参 玉葱 ねぎ カレールウ にんにく しょうが 醤油 油 ☆ ほうれん草 もやし 人参 鰹節 醤油 ☆ トマト</div>	<div>21(火)</div> <div>素ご飯・コロケ・キャベツとワカメのナムル ニラのスーフ ☆ 鶏挽肉 合挽肉 じゃが芋 玉葱 塩 こしょう パン粉 卵 小麦粉 ☆ キャベツ カニカマ ワカメ ごま 塩 ごま油 薄口醤油 ☆ ニラ もやし 鶏ガラ 塩 こしょう 薄口醤油 牛乳・ジャムサンド ☆ 食パン いちごジャム</div>	<div>22(水)</div> <div>炊き込みピラフ・豆腐ハンバーグ コールスローサラダ・ワカメスープ ☆ 米 人参 グリンピース コーン ベーコン コンソメ ☆ 鶏挽肉 合挽肉 木綿豆腐 玉葱 パン粉 卵 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖 みりん ☆ キャベツ きゅうり 人参 レーズン 油 酢 塩 こしょう ☆ ワカメ 玉葱 コンソメ 塩 こしょう お茶・そばろおにぎり ☆ 米 鶏挽肉 人参 グリンピース 醤油 みりん 砂糖 塩 麦 しょうが</div>	<div>23(木)</div> <div>素ご飯・生揚げとじゃがいもの煮物 大根の酢の物・とうもろのすまし汁 ☆ 生揚げ 豚肉 じゃが芋 人参 油 だし みそ 醤油 砂糖 ☆ 大根 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩 薄口醤油 ☆ とうもろ ねぎ 花麩 だし 塩 薄口醤油 牛乳・りんごマフィン ☆ ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン 砂糖 りんご レモン果汁</div>	<div>24(金)</div> <div>素ご飯・アジの塩焼き・千草和え 豆腐のみぞ汁・みかん ☆ アジ 塩 ☆ ほうれん草 人参 油揚げ 砂糖 醤油 だし 鰹節 ☆ 木綿豆腐 玉葱 人参 ねぎ みそ だし 牛乳・手作りクッキー ☆ 小麦粉 マーガリン 砂糖</div>	<div>25(土)</div> <div>鶏ごぼろご飯・白菜のみぞ汁・バナナ ☆ 米 麦 鶏肉 ごぼう 人参 塩 薄口醤油 酒 ☆ 白菜 人参 玉葱 ねぎ みそ だし</div>
<div>27(月)</div> <div>愛情べんどうの日</div> <div></div> <div>お茶・フルーチェ ☆ 牛乳 フルーチェ</div>	<div>28(火)</div> <div>焼肉丼・おからサラダ・花麩のすまし汁 オレンジ ☆ 米 麦 豚肉 玉葱 キャベツ ビーマン パプリカ 油 にんにく しょうが 醤油 みそ りんごジュース 砂糖 みりん ごま ごま油 ☆ キャベツ きゅうり ツナ缶 おから 人参 油 酢 砂糖 塩 こしょう ☆ 花麩 えのき ねぎ 玉葱 だし 塩 薄口醤油 牛乳・バームクーヘン ☆ バナナ キウイ バイン缶 みかん缶 白桃缶 砂糖</div>	<div>29(水)</div> <div>素ご飯・バトウのフライ・春雨の酢の物 しめじのみぞ汁 ☆ バトウ 塩 こしょう 卵 小麦粉 パン粉 油 ☆ はるさめ 人参 きゅうり もやし ごま 酢 砂糖 醤油 塩 ☆ 玉葱 しめじ ねぎ みそ だし お茶・フルーツポンチ ☆ バナナ キウイ バイン缶 みかん缶 白桃缶 砂糖</div>	<div>30(木)</div> <div>素ご飯・鶏のパン粉焼き もやしの昆布和え・なすのみぞ汁 ☆ 鶏肉 塩 酒 にんにく パン粉 バセリ 油 レモン オリーブ油 ☆ 小松菜 もやし 人参 塩昆布 ☆ なす 人参 玉葱 ねぎ だし みそ 牛乳・★チーズスティックパン ☆ 食パン マーガリン 粉糖 粉チーズ</div>	<div>31(金)</div> <div>ロールパン・なすのミートグラタン ひじきのサラダ・チンゲン菜スープ・みかん ☆ なす 合挽肉 玉葱 人参 コーン マカロニ 油 チーズ グリンピース ケチャップ 小麦粉 コンソメ 砂糖 ☆ 芽ひじき ツナ缶 玉葱 小松菜 人参 酢 塩 こしょう 油 砂糖 ☆ チンゲンサイ わかめ コンソメ 塩 もやし 牛乳・かぼちゃマフィン ☆ ホットケーキミックス かぼちゃ 卵 牛乳 マーガリン 砂糖</div> <div></div>	

・ ★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。 ・ ふじぐみの誕生日月の子にリクエストメニューを聞いています。 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。