



10月の献立表



浜田ひかり保育所

担当:和家



今日のリクエストメニューは
21日 しもうら りんかちゃん 「コロッケ」です。



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♪

1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
麦ご飯・ひかりひりかけ・彩り豆腐 和風サラダ・玉葱のみぞ汁 <p>☆ さきな粉 いりこ 混合ワカメ ごま 味付のり 鰯節 砂糖 塩 ☆ 木綿豆腐 鶏挽肉 人参 椎茸 卵 カニカマ ねぎ 砂糖 薄口醤油 塩油 ☆ もやし さゆうり 竹輪 ワカメ 醤油 砂糖 醤油 塩 ごま油 ☆ 玉葱 しめじ ねぎ だし みそ</p> 牛乳・せんべい <p>牛乳 ★マカロニカレンドウ ☆ マカロニ・練乳 ケーキソース バター ココア スキムミルク 油 マカロニあべかわ(あか・ひよこ) ☆ マカロニ さな粉 砂糖 塩</p>	麦ご飯・豚肉と茄子のみぞ炒め ジャコサラダ・えのきのすまし汁 <p>☆ 豚肉 なす ピーマン パプリカ しょうが みそ 砂糖 ミルン 醤油 ☆ キャベツ さゆうり 人参 ジャコ ごま油 砂糖 醤油 醤油 ☆ えのき 玉葱 ねぎ だし 薄口醤油 塩 牛乳 ★マカロニカレンドウ ☆ マカロニ・練乳 ケーキソース バター ココア スキムミルク 油 マカロニあべかわ(あか・ひよこ) ☆ マカロニ さな粉 砂糖 塩</p>	麦ご飯・タイのクリームコーン焼き 切干大根の甘酢和え・コロコロスープ・梨 <p>☆ タイ 塩 小麦粉 コンソメ 牛乳 コーンクリーム缶 粉チーズ バセリ ☆ 切干大根 さゆうり 人参 じやか ごま油 醤油 ☆ じやか芋 人参 玉葱 バセリ コンソメ 塩 薄口醤油 こしょう</p>	運動会 		
6(月) 麦ご飯・さばの味噌煮・さつまいもの天ぷら 豆腐のみぞ汁・オレンジ <p>☆ さば しょうが 砂糖 みそ 醤油 だし ミルン 酒 ☆ さつまい 茄 塩 ぶら粉 油 ☆ 木綿豆腐 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油</p>	麦ご飯・厚揚げのそぼろ煮・小松菜のナムル じゃが芋のみぞ汁 <p>☆ 生揚げ 鶏挽肉 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</p>	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 <p>☆ 米 くり 酒 塩 ごま ☆ 鶏肉 塩 こしうる 片栗粉 油 薄口醤油 酒 ミルン 砂糖 レモン果汁 ☆ キャベツ 人参 竹輪 もみのり 醤油 だし ☆ 大根 人参 玉葱 ねぎ みそ だし ☆ じゃが芋 玉葱 ウカセ だし みそ</p>	麦ご飯・さけのホイル焼き ひじき煮・キャベツのみぞ汁・パナナ <p>☆ サケ 塩 こしうる 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</p>	麦ご飯・牛肉と春雨の煮物 プロコリーの中華サラダ・もやしのスープ <p>☆ はるさめ 牛肉 にんにく 玉葱 人参 椎茸 にら ミルン パプリカ 油 オイスターソース 醤油 砂糖 ごま ごま油 ☆ プロコリー 人参 コーン 醤油 塩 こしうる 油 ごま油 砂糖 ☆ もやし きくらげ ねぎ 鶏ガラ 塩 薄口醤油 こしうる</p>	小松菜の混ぜご飯 玉葱としめじのみぞ汁・パナナ <p>☆ 米 麦 小松菜 ごま油 砂糖 しらす干し 醤油 ミルン 鰯節 ごま ☆ 玉葱 人参 しめじ ウカセ ミルン</p>
牛乳・お月見ゼリー <p>☆ ブドウジュース アガーブ 砂糖 みかん缶 牛乳 寒天</p>	お茶・シケおにぎり <p>☆ 米 麦 サケフレーク ごま 塩</p>	牛乳・★レーズンシリアルクッキー <p>☆ 小麦粉 マーガリン 砂糖 コーンフレーク レーズン 牛乳</p>	牛乳・卵サンド <p>☆ 食パン 卵 バセリ マヨネーズ 塩 こしうる</p>	牛乳・スイートポテト <p>☆ さつまい 茄 さつまいも 砂糖 マーガリン 生クリーム 卵 黒ごま</p>	牛乳・せんべい
13(月) スポーツの日 	麦ご飯・ポークカレー 野菜ピクルス・金時豆 <p>☆ 豚肉 人参 玉葱 ジャガイモ 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</p>	麦ご飯・ひかりひりかけ・カジキの竜田揚げ ★さんぴらごぼう・キャベツのみぞ汁 <p>☆ さきな粉 いりこ 混合ワカメ ごま 味付のり 鰯節 砂糖 塩 カレールウ マーマレード グリンピース ☆ きゅうり 玉葱 バブリカ 簡単酢 レモン果汁 ☆ 金時豆 砂糖 塩</p>	食パン・鶏の照り焼き ボテーサラダ・白菜のミルクスープ・オレンジ <p>☆ 鶏肉 醤油 ミルン 酒 砂糖 ☆ じやか芋 さゆうり 人参 マヨネーズ 塩 こしうる ☆ 玉葱 人参 白菜 コーン コンソメ 塩 こしうる 牛乳</p>	麦ご飯・★筑前煮 プロコリーのごま和え・麸のみぞ汁 <p>☆ 鶏肉 人参 板ごん ごぼう 乾椎茸 れんこん 里芋 インゲン 砂糖 醤油 ミルン 油 ☆ プロコリー 人参 竹輪 ごま 醤油 ☆ 麺 玉葱 油揚げ ねぎ だし みそ</p>	秋の香ご飯・ミルクけんちん汁・パナナ <p>☆ 米 麦 鶏肉 人参 しめじ さつまい 茄 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</p>
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
カレーラン・ほうれん草のおかか和え トマト・りんご <p>☆ 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 ☆ ほうれんそう もやし 人参 鰯節 醤油 ☆ トマト</p>	麦ご飯・コロッケ・キャベツとワカメのナムル ニラのスープ <p>☆ 鶏挽肉 合挽肉 ジャガイモ 玉葱 塩 こしうる バン粉 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 こしうる 薄口醤油</p>	焼もみビラフ・豆腐ハンバーグ コールスローサラダ・ワカメスープ <p>☆ 米 人參 グリーンピース コーン ベーコン コンソメ ☆ 鶏挽肉 合挽肉 木綿豆腐 玉葱 バン粉 卵 塩 こしうる ケチッキップ ウスターソース 砂糖 ミルン ☆ キャベツ さゆうり 人参 レーズン 油 醤油 塩 こしうる ☆ ワカメ 玉葱 コンソメ 塩 こしうる</p>	麦ご飯・生搾とじゅうじの煮物 大根の酢の物・うめんのすまし汁 <p>☆ 生揚げ 豚肉 ジャガイモ 人参 油 だし みそ 醤油 砂糖 ☆ 大根 人参 さゆうり 醤油 砂糖 塩 薄口醤油 ☆ うめん ねぎ 花咲 だし 塩 薄口醤油</p>	麦ご飯・アシの塩焼き・千草和え 豆腐のみぞ汁・みかん <p>☆ アジ 塩 ☆ ほうれん草 人参 お揚げ 砂糖 醤油 だし 鰯節 ☆ 木綿豆腐 玉葱 人参 ねぎ みそ だし</p>	鶏ごぼうご飯・白菜のみぞ汁・パナナ <p>☆ 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</p>
27(月) 愛情ペんとうの日 	焼肉丼・おからサラダ・花餅のすまし汁 オレンジ <p>☆ 米 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン パプリカ 油 にんにく しょうが 醤油 ミルン ☆ キャベツ さゆうり グリンピース ごま ごま油 砂糖 ミルン ☆ キャベツ さゆうり ツナ缶 おから 人参 油 醤油 塩 こしうる ☆ 花餅 えのき ねぎ 玉葱 だし 塩 薄口醤油</p>	麦ご飯・バトウのフライ・春雨の酢の物 しめじのみぞ汁 <p>☆ バトウ 塩 こしうる 卵 小麦粉 バン粉 ☆ はるさめ 人参 さゆうり もやし ごま 醤油 砂糖 醤油 塩 こしうる ☆ 玉葱 しめじ ねぎ みそ だし</p>	麦ご飯・鶏のパン粉焼き もやしの昆布和え・なすのみぞ汁 <p>☆ 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</p>	ロールパン・なすのミートグラタン ひじきのサラダ・チングン葉スープ・みかん <p>☆ 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 ソナエ 玉葱 小松菜 人参 醤油 塩 こしうる 油 砂糖 ☆ チングンサイ わかめ コンソメ 塩 もやし</p>	
お茶・フルーチュ ☆ 牛乳 フルーチュ	牛乳・バームクーヘン	お茶・フルーツボンチ ☆ バナナ キウイ バイン缶 ミルン 缶 白桃缶 砂糖	牛乳・★チーズステーキパン ☆ 食パン マーガリン 粉糖 チーズ	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	