

10月 予定献立表



さんさん保育園

※中期食の給食は基本的に色の食材を刻んで使用し、色はおやつになります。

曜日	献立名	材 料	お や つ
2 日 (月)	ごはん 白身魚のみそバター焼き すまし汁 五目きんぴら	米 白身魚・ブロッコリー 豆腐・麩・椎茸・みつ菜 ごぼう・人参・大豆・れんこん・いんげん	チーズいももち じゃが芋・片栗粉・チ ーズ マッシュポテト
3 日 (火)	けんちんうどん 花咲シュウマイ	うどん・鶏肉・人参・大根・椎茸・葱・里芋・厚揚げ 豚ひき肉（鶏ひき肉）・玉葱・焼売の皮・葱・トマト	梅しそおにぎり 米・梅干し・ゆかり おかゆ
4 日 (水)	ごはん 鮭のオニマヨ焼き サンラータン ひじきと大豆のカレー煮	米 サーモン（白身魚）・玉葱・トマト 豚肉・人参・豆腐・椎茸・卵・たけのこ・カニカマ・葱 ひじき・大豆・鶏肉・いんげん・れんこん	スコーン 小麦粉・BP・バター・ 三温糖・ヨーグルト・卵 パンケーキ
5 日 (木)	ごはん 和風マーボ厚揚げ わかめのみそ汁 もやしのナムル	米 厚揚げ・豚ひき肉（鶏ひき肉）・玉葱・椎茸・万能葱 わかめ・油揚げ・葱・じゃがいも もやし・胡瓜	ツナコーン蒸しパン 蒸しパンミックス・ 牛乳・ツナ・コーン 蒸しパン
6 日 (金)	ごはん チキンカツレツ カラフルスープ コールスローサラダ	米 鶏肉・パン粉・粉チーズ・バジル・トマト・ブロッコリー ハム・人参・玉葱・ピーマン・しめじ きゃべつ・人参・コーン	フルーツポンチ バナナ・キウイ・みか ん缶・もも缶・パイン 缶・りんご
7 日 (土)	親子丼 わかめとしめじのスープ ちきゅうびら	米・鶏肉・卵・玉葱・みつ菜 わかめ・しめじ・葱 胡瓜・ちくわ	ジャムトースト 食パン・マーガリン・ジ ャム スティックパン
9 日 (月)			
10 日 (火)	和風焼たらこスパゲティ ミネストローネ 棒棒鶏サラダ	スパゲティ・たらこ（白身魚）・バター・万能葱・刻み海苔 ベーコン・人参・玉葱・トマト・きゃべつ・ブロッコリー・しめじ 鶏肉・胡瓜・もやし・レタス	マヨ昆布おにぎり 米・マヨ・塩昆布 おかゆ
11 日 (水)	ごはん 鮭のチーズ焼き 干椎茸のスープ きゃべつの塩だれサラダ	米 サーモン（白身魚）・チーズ・ブロッコリー 干椎茸・卵・葱・ほうれん草 きゃべつ・人参・コーン	チーズケーキ クリームチーズ・生クリ ーム・卵・三温糖・小麦粉 パンケーキ
12 日 (木)	ごはん 豚の生姜焼き 豆腐とにらのみそ汁 切干大根煮	米 豚肉（鶏肉）・生姜・きゃべつ 豆腐・にら・玉葱 切干大根・人参・椎茸・しらたき・油揚げ	フルーツゼリー かんてんぱぱ・みか ん缶・キウイ・もも缶・ パイン缶
13 日 (金)	ごはん 白身魚の葱ソースかけ 秋色スープ ブロッコリーのサラダ	米 かれい・葱・生姜・トマト ベーコン・人参・玉葱・しめじ・パプリカ（赤・黄） ブロッコリー・ベーコン・じゃがいも・粉チーズ	シュガーラスク 食パン・マーガリン・ グラニュー糖 スティックパン
14 日 (土)	ジャンバラヤ 豚もやしスープ トマトサラダ	米・ウインナー・玉葱・ピーマン・コーン 豚肉・もやし・葱・ニラ トマト	コーンパンケーキ ホットケーキミックス・ 卵・牛乳・クリームコーン パンケーキ
16 日 (月)	ごはん 筑前煮 ふのりのみそ汁 青菜の納豆和え	米 鶏肉・人参・椎茸・たけのこ・厚揚げ・大根・里芋・ごぼう ふのり・豆腐・油揚げ・ねぎ ほうれん草・人参・納豆	ヨーグルト和え ヨーグルト・バナナ・ みかん缶・もも缶 ヨーグルト

	献立名	材 料	お や つ
17 日 (火)	だまこもち カミカミサラダ ヨーグルト 	米・鶏肉・舞茸・ごぼう・油揚げ・芹・葱・しらたき ごぼう・さきいか・胡瓜 ヨーグルト	鮭わかめおにぎり 米・鮭フレーク・わかめ おかゆ
18 日 (水)	ごはん ひじきハンバーグ とろとろ中華スープ ポテトサラダ	米 鶏ひき肉・玉葱・人参・パン粉・卵・ひじき・万能葱 卵・人参・椎茸・葱 じゃがいも・胡瓜・ハム	アップルケーキ 小麦粉・BP・卵・バター・りんご・三温糖 りんごのコンポート
19 日 (木)	ちゃんぽんうどん さつまいもの甘辛炒め	うどん・豚肉(鶏肉)・玉葱・なると・葱・椎茸・きゃべつ・もやし・えび さつまいも・豚肉	ドーナツ 小麦粉・ドライイースト・卵・グラニュー糖・バター・牛乳 パンケーキ
20 日 (金)	ごはん さばの塩麴焼き 豚汁 切干大根のチャプチェ	米 さば(白身魚)・塩麴・トマト 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・葱・大根・ごぼう・しらたき 切干大根・豚ひき肉・人参・ピーマン・にら・玉葱	スイートポテト さつまいも・生クリーム・バター・三温糖 きんどん
21 日 (土)	豚丼 高野豆腐のみそ汁 もやしとわかめのサラダ	米・豚肉(鶏肉)・たまねぎ・万能葱 高野豆腐・わかめ・葱・油揚げ もやし・人参・わかめ・カニカマ	ワッフル 小麦粉・ドライイースト・バター・三温糖・卵・牛乳 パンケーキ
23 日 (月)	ごはん 油淋鶏 根菜のみそ汁 小松菜の中華卵炒め	米 鶏肉・葱・トマト 人参・大根・ごぼう・万能葱 豚肉・小松菜・卵・人参	フライドポテト フライドポテト マッシュポテト
 24 日 (火)	ロールパン チーズハンバーグ コーンチャウダー ジャーマンポテト	ロールパン(食パン)・いちごジャム・ブルーベリージャム 豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・卵・パン粉・チーズ・ブロッコリー 玉葱・人参・鶏肉・コーン・ほうれん草・しめじ じゃが芋・ソーセージ・玉葱	紅葉ゼリー かんてんぱぱ(いちご・オレンジ・パイナップル)
25 日 (水)	ごはん 白身魚のカラフル焼き 白菜のみそ汁 豚と春雨の葱炒め	米 白身魚・ピーマン・パプリカ・粉チーズ・玉葱 白菜・人参・厚揚げ 豚肉・春雨・葱・もやし・万能葱	あずきロール 小麦粉・ドライイースト・バター・あずき・牛乳 パンケーキ
26 日 (木)	キーマカレー チョップドスープ コロコロサラダ	米・豚ひき肉・玉葱・人参 ウインナー・人参・玉葱・きゃべつ 大豆・チーズ・コーン・人参・胡瓜	のりじゃこトースト 食パン・のり・しらす・マヨ スティックパン
27 日 (金)	スパゲティミートソース オニオンスープ マセドアンサラダ	スパゲティ・豚ひき・玉葱・ピーマン・マッシュルーム 玉葱・粉チーズ ハム・じゃが芋・人参・胡瓜・コーン	青菜おにぎり 米・青菜 おかゆ
28 日 (土)	きつねカレー丼 里芋のみそ汁 エビマヨサラダ	米・油揚げ・玉葱・鶏肉・万能葱 里芋・椎茸・葱 むきえび・レタス	ミルク餅 牛乳・片栗粉・黒砂糖・きな粉 お菓子
30 日 (月)	ごはん ポークチャップ レタススープ スパゲッティサラダ	米 豚肉(鶏肉)・玉葱・トマト レタス・卵 サラスパ・胡瓜・カニカマ	コーントースト 食パン・マヨネーズ・クリームコーン・コーン スティックパン
 31 日 (月)	キャロットライス スコップコロケ コンソメスープ 焼かぼちゃのサラダ	米・人参 じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・チーズ・パン粉 きゃべつ・人参・大根・ブロッコリー・玉葱 かぼちゃ・ベーコン・万能葱・ポン酢	かぼちゃマフィン 小麦粉・BP・卵・牛乳・バター・三温糖・南瓜 かぼちゃマッシュ

