



はなぶさ保育園  
発行:平成28年10月31日

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
1	火	牛乳 りんご	ロールパン ミートスパゲティー コールスローサラダ	牛乳 クラッカーサンド	スパゲッティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 胡瓜 キャベツ コーン
2	水	牛乳 バナナ	さつまいもごはん 牛肉とごぼうの寄せ煮 トマトサラダ	スキムミルク チーズまんじゅう	さつまいも ごぼう 人参 いんげん トマト 胡瓜 わかめ 玉ねぎ
4	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 炒り豆腐 えのきの味噌汁	麦茶 りんごゼリー	白身魚 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 かまぼこ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 えのき
5	土	麦茶 ヨーグルト	鶏そぼろごはん 大根サラダ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ジャムバターサンド	鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 枝豆 卵 大根 ツナ コーン 小松菜 しめじ キャベツ
7	月	牛乳 オレンジ	ごはん 松風焼き チーズサラダ のっぺい汁	スキムミルク ホットケーキ	鶏ひき肉 ロースハム 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 大根 人参 ごぼう 里芋 木綿豆腐 ねぎ
8	火	牛乳 りんご	ミルクパン 白身魚のごまフライ ミネストローネ	スキムミルク さつまいもクッキー	マカロニ 白身魚 ウィンナー じゃが芋 玉ねぎ グリンピース 大豆 人参
9	水	麦茶 みかんヨーグルト	カレーピラフ 山吹和え 野菜たっぷりスープ	スキムミルク チョコモンパン風	豚ひき肉 ロースハム 玉ねぎ 青ピーマン 胡瓜 卵 ほうれん草 コーン しめじ 人参 春雨
10	木	牛乳 チーズ	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 南瓜の味噌汁	麦茶 田作り	マカロニ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 青ピーマン 卵 ねぎ ロースハム 南瓜 わかめ
11	金	牛乳 きなこ南瓜	あったかうどん しらすの酢の物 かつお節おにぎり	スキムミルク お野菜ポッキー	うどん しらす さつまいも揚げ ねぎ 油揚げ 人参 わかめ もやし キャベツ
12	土	牛乳 お麩ラスク	ゆかりごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 ごまマヨネーズ和え	牛乳 ピザトースト	豚肉 カニカマ じゃが芋 人参 いんげん 胡瓜 キャベツ もやし ほうれん草 コーン
14	月	牛乳 バナナ	卵サンド 焼きビーフン 野菜スープ	麦茶 ポテトもち	ロールパン 卵 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし にはら キャベツ
15	火	牛乳 マカロニあべ川	ごはん 魚のチーズ焼き ひじきの煮物 さつまいも汁	牛乳 ココアクッキー	白身魚 ひじき 人参 白滝 ねぎ 油揚げ いんげん 大根 ごぼう さつまいも

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
16	水	牛乳 みかん缶	塩焼きそば コロコロサラダ コンソメスープ	麦茶 きなこ団子	中華麺 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし キャベツ 胡瓜 かまぼこ さつまいも 青ピーマン
17	木	<b>お誕生会</b> <span style="font-size: small;">／・芋栗ごはん ・鮭フライタルトソース ＼・具たくさん味噌汁 ・ババロア</span> 			
18	金	牛乳 チーズ	ごはん 鮭の変わり照り焼き ほくほく白和え もやしの味噌汁	麦茶 りんご	鮭 さつまいも 人参 ほうれん草 ツナ 木綿豆腐 わかめ 小松菜 もやし
19	土	牛乳 お麩ラスク	牛丼 カニカニサラダ バナナ	スキムミルク ココアクッキー	牛肉 玉ねぎ 人参 深ねぎ しめじ カニカマ 胡瓜 キャベツ ほうれん草 バナナ
21	月	麦茶 バナナヨーグルト	ごはん 里芋コロッケ ウィンナーサラダ ほうれん草の味噌汁	スキムミルク チーズせんべい	牛ひき肉 里芋 人参 玉ねぎ ウィンナー キャベツ ブロッコリー 黄パプリカ ほうれん草 油揚げ
22	火	牛乳 ひとロパン	野菜ラーメン ポテトサラダ みかん	麦茶 鮭おにぎり	中華麺 豚肉 深ねぎ 人参 にはら キャベツ もやし じゃが芋 胡瓜 さつまいも 温州みかん
24	木	<b>愛情弁当の日</b>			
25	金	牛乳 りんご	黒糖パン パンが押しチュウ フレンチサラダ	スキムミルク ブラウニー	鶏もも じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 南瓜 キャベツ ほうれん草 胡瓜
26	土	麦茶 南瓜のミルク煮	わかめごはん ポークチャップ スパゲッティサラダ	牛乳 ココア蒸しケーキ	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 南瓜 胡瓜
28	月	牛乳 チーズ	☆郷土料理(長野県)☆ 山賊焼き 添えキャベツ 粕汁	スキムミルク さつまいもバター	鶏肉 キャベツ 白菜 大根 人参 葉ねぎ 油揚げ
29	火	牛乳 マカロニあべ川	食パン(ジャム) スパニッシュオムレツ チャウダー	牛乳 レモンケーキ	卵 玉ねぎ さつまいも 赤ピーマン ベーコン じゃが芋 人参 ブロッコリー ウィンナー
30	水	牛乳 みかん缶	ごはん 鮭のパン粉チーズ焼き 金平れんこん ほうれん草の味噌汁	スキムミルク フルーツトースト	鮭 れんこん 人参 白滝 いんげん 卵 しめじ 玉ねぎ ねぎ

**～旬の食材～**  
 さつまいも じゃが芋 さといも 千んげん菜 栗 しいたけ 大豆  
 小豆 いんげん りんご みかん キウイ 柿 銀杏 サンマ 鮭  
 等

