



10月の献立

はなぶさ保育園

発行:平成28年9月30日

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
1	土	牛乳 チーズ	わかめごはん 鶏と厚揚げの五目煮 マカロニサラダ	牛乳 きなこ南瓜	鶏肉 厚揚げ 大根 人参 大豆 いんげん マカロニ キャベツ きゅうり ハム
3	月	牛乳 バナナ	変わり親子丼 キャベツのおかか和え えのきの味噌汁	スキムミルク ピーチケーキ	鶏肉 人参 玉ねぎ たけのこ し いたけ キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 えのき
4	火	牛乳 りんご	ロールパン ベーコンとコソンのクリームパスタ 野菜コンソメスープ	麦茶 田作り	スパゲティ 玉ねぎ ベーコン 人 参 ぶなしめじ ブロッコリー コーン キャベツ じゃが芋
5	水	牛乳 ヨーグルト	ごはん 油淋鶏 もやしのナムル 中華スープ	スキムミルク ほうれん草クッキー	鶏肉 深ねぎ 玉ねぎ もやし 胡瓜 小松菜 春雨 かにかま チンゲン菜
6	木	牛乳 さつま芋の きなこ和え	鶏ごぼうご飯 南瓜の煮物 小松菜の味噌汁	スキムミルク 鉄分お好み焼き	鶏ひき肉 人参 ごぼう 南瓜 わかめ 小松菜 もやし
7	金	麦茶 オレンジ	ごはん 魚のあまだれかけ 春雨とわかめの酢物 豆腐の味噌汁	スキムミルク さつま芋バター	白身魚 春雨 胡瓜 人参 わかめ 木綿豆腐 えのき 大根 ほうれん草
8	土	牛乳 麩ラスク	マーボー丼 マセドアンサラダ かき玉汁	牛乳 卵蒸しパン	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 深ねぎ しいたけ さつま芋 ねぎ じゃが芋 胡瓜 卵 絹豆腐 コーン
11	火	牛乳 梨	ホットドック 玉ねぎスープ ブルーヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	キャベツ 胡瓜 人参 ウィンナー 玉ねぎ ベーコン りんご バナナ みかん缶 もも缶 ヨーグルト
12	水	牛乳 チーズ	ごはん 野菜たっぷり焼肉 わかめスープ りんご	スキムミルク スイートパウンドケーキ	牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし りんご わかめ えのき
13	木	牛乳 マカロニあべ川	ごはん 鮭のネギ焼き 筑前煮 もやしの味噌汁	スキムミルク カスタード	鮭 深ねぎ 鶏もも 里芋 大根 人参 厚揚げ ごぼう こんにゃく キャベツ えのき
14	金	麦茶 バナナヨーグルト	卵とじうどん 春巻き 梨	スキムミルク チーズケーキ	うどん麺 鶏もも 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ 卵 冷凍春巻き 梨
15	土	牛乳 りんご	ゆかりごはん ししゃもフライ 肉団子スープ	牛乳 おからヨーグルト	ししゃも 肉団子 人参 玉ねぎ 春雨 チンゲン菜

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
17	月	牛乳 南瓜のミルク煮	☆鹿児島郷土料理の日☆ 鶏飯 ひじきサラダ バナナ	スキムミルク おやつ風がね	ささみ 人参 しいたけ ねぎ たくあん ひじき 切干大根 胡瓜 ツナ バナナ
18	火	牛乳 みかん缶	食パン (いちごジャム) ビーフシチュー 大根サラダ	牛乳 野菜クラッカー	じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 ツナ コーン 小松菜
19	水	牛乳 ふかし芋	ごはん 魚の味噌焼き 金平ごぼう のっぺい汁	スキムミルク ババロア	鮭 ごぼう 人参 白滝 いんげん 大根 人参 里芋 油揚げ 木綿豆腐
20	木	<h2>お誕生会</h2> <p>☆ハロウィンカレー ☆プリンタルト ☆かぼちゃサラダ</p> 			
21	金	牛乳 ぶどう	焼きそば さっぱりサラダ 具たくさん味噌汁	スキムミルク もちもちドーナツ	中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし かまぼこ 玉ねぎ ピーマン 大根 胡瓜 もやし 大葉 絹ごし豆腐 ほうれん草
22	土	牛乳 チーズ	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆味噌 卵スープ	牛乳 りんご	鶏肉 合いびき肉 納豆 ねぎ 卵 コーン 人参 えのき ほうれ ん草
24	月	牛乳 さつま芋の ミルク煮	ごはん 魚の竜田揚げ 棒棒鶏 青菜の味噌汁	スキムミルク ココアラスク	白身魚 ささみ 胡瓜 人参 もや し 木綿豆腐 小松菜 えのき
25	火	牛乳 マカロニあべ 川	ミルクパン 南瓜グラタン にぎやかサラダ コンソメスープ	牛乳 じゃが芋の おやき	南瓜 ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし ささみ 胡瓜 ほうれん草 卵 キャベツ コーン
26	水	麦茶 チーズ	☆郷土料理の日☆ とろろ昆布ごはん すりみ揚げ 豚汁	スキムミルク どんどん焼き	白身魚 木綿豆腐 人参 こんにゃく 油揚げ ひじき ほうれん草 かにか ま 卵 玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう 大葉 豚肉 大根 じゃが芋 こんにゃく 油揚げ ね ぎ
27	木	<h2>愛情弁当の日</h2>			
28	金	麦茶 りんごヨーグルト	ごはん から揚げのレモン風味 白和え カニ風味スープ	スキムミルク ジャムスコーン	鶏肉 木綿豆腐 人参 こんにゃく 油揚げ ひじき ほうれん草 かにか ま 卵 玉ねぎ ねぎ
29	土	牛乳 さつま芋の きなこ和え	中華丼 ポテトサラダ バナナ	牛乳 カステラ	豚肉 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 しいたけ きくらげ たけのこ いんげん じゃが芋 さつま芋 バナナ
31	月	牛乳 バナナ	ごはん 鮭の黄金焼き 焼きビーフン 里芋の味噌汁	スキムミルク ハロウィンクッキー	鮭 人参 チーズ 豚肉 玉ねぎ もやし いら ほうれん草 えのき ねぎ

～旬の食材～

さつま芋 じゃが芋 さといも チンゲン菜 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 ゴンマ 鮭

🍎🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 **乳食献立 10月** 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

日	曜日	献立	材料
1	土	10分粥 野菜の煮物 マカロニと野菜和え すまし汁	米 大根 人参 大豆 マカロニ キャベツ
3	月	野菜あんかけ キャベツと人参煮 味噌汁	米 キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜
4	火	ココロパン ブロッコリー煮 じゃが芋のスープ	ロールパン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋
5	水	10分粥 ひとロチキン 小松菜の和え物 人参スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 チンゲン菜
6	木	10分粥 野菜とひき肉の炒め 南瓜の煮物 味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 南瓜 小松菜
7	金	10分粥 白身魚のコロコロ焼き 人参と豆腐の煮物 味噌汁	米 白身魚 人参 豆腐 大根 ほうれん草
8	土	ひき肉あんかけ マッシュポテト 玉ねぎスープ	米 豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 じゃが芋
10	月	体育の日	
11	火	ココロパン 野菜スープ バナナヨーグルト	ロールパン キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ ヨーグルト
12	水	10分粥 野菜のくたくた煮 スープ すりおろしりんご	米 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン りんご
13	木	10分粥 鮭のコロコロ焼き 野菜煮 味噌汁	米 鮭 大根 人参 キャベツ
14	金	あったかうどん ゆで野菜の和え物 なし(すりおろし)	うどん麺 人参 玉ねぎ ほうれん草 梨
15	土	ゆかり粥 白身魚のコロコロ焼き スープ	米 白身魚 人参 玉ねぎ チンゲン菜
17	月	鶏飯風 ひじきの煮物 バナナ	米 人参 ささみ ひじき 胡瓜 バナナ
18	火	ひとロパン 野菜のくたくた煮 大根サラダ	食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ 大根 小松菜
19	水	10分粥 鮭のコロコロ焼き 野菜煮 すまし汁	米 鮭 人参 大根 木綿豆腐 ほうれん草
20	木	♪お誕生会♪	
21	金	あったかうどん 野菜のさっぱり煮	うどん麺 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 大根 絹ごし豆腐 ほうれん草
22	土	10分粥 鶏肉のコロコロ焼き 野菜のさっと煮 スープ	米 鶏肉 人参 ほうれん草 南瓜
24	月	10分粥 白身魚の煮物 ゆで野菜 味噌汁	米 白身魚 ささみ 人参 木綿豆腐 小松菜
25	火	ココロパン マッシュ南瓜 野菜のくたくた煮 スープ	ミルクパン 南瓜 マカロニ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ
26	水	10分粥 白身魚のコロコロ焼き 野菜の煮物 味噌汁	米 白身魚 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋
27	木	愛情弁当の日	
28	金	10分粥 鶏肉のコロコロ焼き 白和え風 スープ	米 鶏肉 木綿豆腐 人参 ひじき 玉ねぎ ほうれん草
29	土	野菜あんかけ ポテトサラダ バナナ	米 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま芋 バナナ
31	月	10分粥 鮭のコロコロ焼き やさいの炒め 味噌汁	米 鮭 人参 玉ねぎ ほうれん草

