

10月の予定献立表



ひだまり認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	食や肉、骨をつくる(あがり)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	芋ごはん さばのみそ焼き ほうれん草の卵とし もずくのすまし汁 みかん	ツナサンド 麦茶	11月中旬(節不使用) もずく 塩焼き ビーツ チーズ さば ま ツナ缶 揚げしほ肉	ホールコーン 塩パン(節不使用) 塩白米 さつま芋	ゆで 枝豆 さのさだけ キャベツ ほうろ ん
2	木	マージンごはん 納豆みそ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのサラダ 白身魚のそぼろ もも缶	お昼ラスク 保育乳	ツナ缶 白身魚 揚げ肉 塩白米 ひじきの卵 すまし汁 枝豆 保育乳	ホールコーン 東せんべい おつまみ 三島焼 精白米 塩るさめ	玉ねぎ 人参 ねぎ さのさだけ キャベツ さくら かげろふ パナソニック
3	金	加-ピラフ チキンナゲット ブロッコリーサラダ 白菜スー プ ネーブル	くずもち 保育乳	ハム(節不使用) ベーコン(節不使用) 鶏 もも肉 豆腐 きな粉 保育乳	さくさ 塩焼肉 パン粉 卵不使用 塩白米 精白米	ネーブル 玉ねぎ トマト 人参 枝あばせり グリーンピース しめじ 白米 ブロッコリー マッシュルーム りんご
4	土	マーボー丼 野菜サラダ わかめスープ ネーブル	もみじまんじゅう 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 保育乳	ホールコーン 精白米	玉ねぎ トマト ニラ 人参 おつまみ さくら (特製スライス) パナソニック わかめ
6	月	菜めしごはん うさぎさんハンバーグ こんにゃくのソテー ふかし芋 きゅうりのゆかり和え すまし汁	十五夜デザート 型抜きクッキー	鶏ひき肉 揚げ肉 揚げ肉	バター 三島焼 小豆粉 精白米 さつま芋	人参 枝豆 さくら 小豆 煎餅 煎餅にん く レーズン
7	火	マージンごはん 鶏肉のゴマ焼き 白菜炒め きゅうりのサラダ みそ汁 りんご	きなこクッキー 保育乳	かまぼこ 鶏もも肉 きな粉 保育乳	バター 三島焼 小豆粉 塩白米 精白米	玉ねぎ トマト 人参 にんにく ねぎ さくら うり かげろふ 白米 りんご わかめ
8	水	加-ゲティミートス かみかみごぼう レタスのスープ ネーブル	いなり寿司 麦茶	鶏つけいなり焼 鶏チーズ 牛ひき肉 鶏ひき肉 揚げしほ肉 保育乳	小豆粉 スパゲッティ 塩白米 精白米	ネーブル 玉ねぎ トマト 人参 ビーマン レタス さのさだけ ごぼう セロリ マッシュルーム 揚げ肉
9	木	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ゴマかぼちゃ もずくの酢の物 魚のみそ汁 もも缶	豆乳入り人参蒸しパン 保育乳	もずく 煎餅 白身魚 鶏もも肉 豆腐 鶏 製肉 保育乳	東せんべい 三島焼 粉菜菜 小豆粉 塩白米 精白米	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 煮干し 煮干し サラダ さやいんげん さくら かげろふ パナソニック
10	金	もずくどんぶり ポテトサラダ ブロッコリーのボン酢あえ ゆし豆 腐 みかん	大学芋 保育乳	11月中旬(節不使用) 鶏もも肉 保育乳	東せんべい 三島焼 塩白米 精白米 さ つま芋	トマト 人参 ねぎ レタス さくら ぎょうり 煎餅 にんにく 干ししいたけ
11	土	豚肉のあんかけ丼 くすりの甘酢 あえ 大根のみそ汁 ネーブル	せんべい 保育乳	11月中旬(節不使用) 鶏肉 保育乳	ホールコーン 塩白米 精白米	ネーブル 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 揚げ肉 さくら 干ししいたけ パナソニック わかめ
13	月					
14	火	ごはん(強化米入り) 魚フライ 切干大根の煮物 きゅうりの中華和 え 白菜スー りんご	マシュマロサンド 保育乳	11月中旬(節不使用) 白身魚 揚げ肉 保育乳	ホールコーン 東せんべい 小豆粉 パン粉 卵不使用 塩白米 精白米	切干大根 玉ねぎ 人参 さやいんげん さくら り 白米 りんご
15	水	ロールパン ホワイトシチュー マカロニサラダ ブロッコリー ネーブル	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏もも肉 鶏製肉 保育乳	じゃが芋 マカロニ ロールパン 塩白米 精 白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 塩焼肉 さやいんげん パイン缶 レーズン ブロッコリー (油) りん ご
16	木	焼肉ピビンパ ブロッコリーサラダ じゃが芋の甘辛煮 きのこのすまし 汁 ネーブル	焼きいも 保育乳	保育乳	東せんべい じゃが芋 精白米 さつま芋	ネーブル 人参 ねぎ もやし 中乾煎 干し しいたけ (けも受) ブロッコリー (油) わか め
17	金	沖縄そば かぼちゃの天ぷら 人参サラダ みかん	カレーおにぎり 麦茶	11月中旬(節不使用) 鶏肉 揚げ肉 ツナ缶 鶏 三皮肉	沖縄そば ゆで 精白米	人参 おつまみ かげろふ ブロッコリー (油) 山椒
18	土					
20	月	ごはん 鶏のからあげ キャベツのおかか和え 粉ふき芋 すまし汁 ネーブル	もずく入りピラヤーチー 保育乳	もずく 塩焼肉 ハム(節不使用) 鶏もも肉 きのこの 揚げしほ肉 保育乳	じゃが芋 小豆粉 塩白米 精白米	ネーブル ニラ 人参 キャベツ さくら 小豆
21	火	マージンごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢 かぼちゃの煮物 みそ汁 みかん	揚げパン 保育乳	白身魚 鶏 ささみ きな粉 保育乳	三島焼 ロールパン 塩白米 精白米	切干大根 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ さの さだけ ごぼう かげろふ パナソニック わか め
22	水	ひじきごはん チーズインちくわ揚げ 大根サラダ 豚汁 パナソニック	オートミールスナック ジョアストロベリー	11月中旬(節不使用) スティックチーズ 鶏もも 肉 ジョアストロベリー 干しひじき 鶏三皮肉	東せんべい オートミール 小豆粉 精白米 コンプレックス	大根 人参 さのさだけ さくら ぎょうり 干し しいたけ レーズン ほうれん草 りんご
23	木	マージンごはん 鶏肉のマーマレード パパイアシリシリー キャベツのスープ ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	11月中旬(節不使用) 牛乳 鶏チーズ 鶏もも肉 保育乳	煎餅アガラサー 塩白米 精白米	ネーブル ニラ 人参 キャベツ
24	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ブロッコリー みそ汁 りんご	スノーボール 固形ヨーグルト	ヨーグルト 牛ひき肉 鶏肉 鶏ひき肉 豆腐	バター 小豆粉 精白米	切干大根 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ さの さだけ かんぴょう 煎餅 にんにく パナソ ニック ブロッコリー (油) わかめ
25	土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ すまし汁 ネーブル	源氏パイ 保育乳	牛乳 鶏ひき肉 保育乳	バター 東せんべい じゃが芋 塩焼肉 小豆 粉 塩白米 精白米	玉ねぎ 人参 グリーンピース 塩焼肉 揚げ肉 パナソニック ブロッコリー (油)
27	月	マージンごはん さばの塩焼き 野菜チャンプルー カリカリきゅう り もずくスープ 梨	いちごジャム蒸しパン 保育乳	かまぼこ 塩焼肉 豆腐 鶏製肉 保育乳	ホットウーキミックス 塩白米 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし さくら 干し しいたけ 水菜
28	火	マージンごはん 麻婆なす ひじきサラダ コーンスープ みか ん	きなこクッキー 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 きな粉 干しひじき 保育乳	ホールコーン バター 三島焼 小豆粉 塩 白米 精白米 コーン缶	玉ねぎ 人参 にんにく さくら 白米
29	水	チキンカレー キャベツの塩昆布和 え すまし汁 ネーブル	リングドーナツ 保育乳	鶏もも肉 保育乳	ホールコーン バター 東せんべい じゃが芋 三島焼 小豆粉 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ねぎ ビーマン グリーンピース 塩焼肉 キャベツ 干ししい たけ 水菜 かげろふ
30	木	お誕生日会のためお弁当持参での登園になります。(水筒は2〜5歳児のみです。)				
31	金	ケチャップライス 鶏ももスペアリブ風 大根サラダ コーンスープ ネーブル	ハロウィンクッキー まめびよ豆乳	ツナ缶 ハム(節不使用) 鶏もも肉	クリームコーン ホールコーン バター 小豆 粉 精白米	ネーブル 大根 玉ねぎ 人参 ビーマン さくら かげろふ パナソニック

※幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は咀嚼の能力に合わせ食事形態や食事を変える事があります。

※材料、行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。