

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	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	木	マージンごはん　納豆みそ 冬瓜のそぼろ煮　ひじきのサラダ 白身魚のスープ　　バナナ	アップルケーキ 保育乳	ツナ缶　白身魚　豚ひき肉　調製豆乳　ひきわり納豆　干しひじき　保育乳	ホールコーン　米せんべい　三温糖　ホットケーキミックス　精白米　はるさめ	玉ねぎ　人参　　ねぎ　えのきだけ　かぼちゃ　キャベツ　きゅうり　バナナ　りんご
2	金	ごはん　鶏のマーマレード焼 ブロッコリーとトマトあえ　白菜ｽｰﾌﾟ ネーブル	ヨーグルトスコーン 保育乳	ベーコン（卵不使用）　鶏もも肉　保育乳	バター　小麦粉　強化米　精白米	ネーブル　トマト　刻みパセリ　しめじ　白菜　ブロッコリー　りんご
3	土	マーボー丼　野菜サラダ　わかめスープ ネーブル	やわらかおかき 保育乳	豚ひき肉　豆腐　保育乳	ホールコーン　精白米	ネーブル　玉ねぎ　トマト　ニラ　人参　みつば　きゅうり（精切りスライス）　バナナ　わかめ
5	月	マージンごはん　鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮　ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え 大根のみそ汁　りんご	ホットケーキ 保育乳	竹小町（卵不使用）　牛乳　鮭　干しひじき　保育乳	米せんべい　三温糖　ホットケーキミックス　強化米　精白米	大根　人参　　ねぎ　赤ピーマン　さやいんげん　キャベツ　糸こんにゃく　ブロッコリー　（冷）　りんご　わかめ
6	火	マージンごはん　鶏肉のゴマ焼き 白菜炒め　きゅうりとトマトのサラダ かぼちゃのみそ汁　バナナ	きな粉クリームサンド 保育乳	かまぼこ　鶏もも肉　きな粉　調製豆乳　保育乳	三温糖　食パン（卵不使用）　強化米　精白米	玉ねぎ　トマト　人参　　にんにく　ねぎ　かぼちゃ　きゅうり　白菜　バナナ　わかめ
7	水	ひじきごはん　ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ　ほうれん草の豚汁　ネーブル	チョコチップクッキー ジョアストロベリー	竹小町（卵不使用）　豚肉　鶏もも肉　青のり　ジョアストロベリー　干しひじき　卵	バター　米せんべい　三温糖　小麦粉　精白米	ネーブル　大根　人参　　えのきだけ　きゅうり　ごぼう　糸こんにゃく　レーズン　ほうれん草（冷）
8	木	マージンごはん　豚肉のみそ焼き かぼちゃサラダ　きゅうりの酢の物 魚のみそ汁　みかん	豆乳入り人参蒸しパン 保育乳	ミックスチーズ　白身魚　豚もも肉　豆腐　調製豆乳　保育乳	米せんべい　三温糖　粉黒糖　小麦粉　強化米　精白米	大根　玉ねぎ　人参　　ねぎ　赤ピーマン　もやし　サラダ菜　かぼちゃ　きゅうり
9	金	もずくどんぶり　ポテトサラダ ゆし豆腐　梨	お麸ラスク 保育乳	もずく　塩抜き　豚ひき肉　きな粉　ゆし豆腐　保育乳	ホールコーン　米せんべい　じゃが芋　おつゆふ　三温糖　強化米　精白米	玉ねぎ　人参　　ねぎ　ピーマン　赤ピーマン　きゅうり　ブロッコリー
10	土	豚肉のあんかけ丼　くずきりの甘酢あえ 大根のみそ汁　ネーブル	やわらかスナック 保育乳	竹小町（卵不使用）　豚肉　保育乳	ホールコーン　強化米　精白米	ネーブル　大根　玉ねぎ　人参　ねぎ　刻みのり　きゅうり　干ししいたけ　バナナ　わかめ
12	月	**スポーツの日　休園**				
13	火	ごはん　白身魚フライ　切干大根の煮物 きゅうりの中華和え　アーサ汁　りんご	ミニマドレーヌ 保育乳	竹小町（卵不使用）　牛乳　白身魚　豆腐　油揚げ　　保育乳、卵	ホールコーン　バター　米せんべい　三温糖　小麦粉　パン粉　卵不使用ホットケーキミックス　強化米　精白米	切干大根　人参　　さやいんげん　きゅうり　　りんご
14	水	ごはん　ホワイトシチュー マカロニサラダ　　ネーブル	焼きいも 保育乳	鶏もも肉　きな粉　調製豆乳　保育乳	じゃが芋　三温糖　マカロニ　ロールパン　精白米	ネーブル　玉ねぎ　人参　　みつば　桃缶　パイン缶　レーズン　ブロッコリー　りんご　わかめ
15	木	キッズビビンバ　ブロッコリーのサラダ ベイクドポテト　きのこのすまし汁 ネーブル	揚げパン 保育乳	豚ひき肉　保育乳	米せんべい　じゃが芋　精白米 さつま芋	ネーブル　人参　　ねぎ　長ねぎ　もやし　干ししいたけ（汁も使う）　ブロッコリー　（冷）　ほうれん草　わかめ
16	金	沖縄そば　かぼちゃの天ぷら スティックきゅうり　みかん	みそおにぎり 麦茶	丸かまぼこ（卵不使用）　ツナ缶　豚三枚肉	沖縄そば　ゆで　三温糖　精白米	刻みのり　かぼちゃ　きゅうり
17	土	ごはん　豚こまチャプチェ きゅうりのポン酢和え　豆腐のみそ汁 ネーブル	星たべよ 保育乳	豚肉　豆腐　保育乳	米せんべい　強化米　精白米　春雨	ネーブル　玉ねぎ　ニラ　人参　キャベツ　　きゅうり　　わかめ
19	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	もずく入りヒラヤーチー 保育乳	もずく　塩抜き　ハム（卵不使用）　鶏もも肉　青のり　絹ごし豆腐　保育乳	じゃが芋　小麦粉　強化米　精白米	ネーブル　ニラ　人参　　キャベツ　きゅうり　　小松菜
20	火	マージンごはん　魚の照り焼き ブロッコリー炒め　もずくの酢の物 みそ汁　バナナ	ブラウニー 保育乳	もずく　塩抜き　ベーコン（卵不使用）　保育乳	ホールコーン　バター　三温糖　小麦粉　強化米　精白米	玉ねぎ　人参　　ねぎ　きゅうり　バナナ　ブロッコリー　わかめ
21	水	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ　かみかみごぼう レタスのスープ　梨	いなり寿司 麦茶	味つけいなり皮　粉チーズ　牛ひき肉　豚ひき肉　絹ごし豆腐　保育乳、卵	小麦粉　スパゲッティ　　強化米　精白米	ネーブル　玉ねぎ　トマト　人参　ピーマン　レタス　えのきだけ　ごぼう　セロリ　マッシュルーム缶　わかめ
22	木	マージンごはん　鶏肉の照り焼き 人参パパイヤｼﾘｼﾘｰ　キャベツのスープ ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	竹小町（卵不使用）　鶏もも肉　保育乳、卵	黒糖アガラサーﾐｯｸｽ　強化米　精白米	ネーブル　玉ねぎ　ニラ　人参　キャベツ
23	金	ごはん　豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー　ブロッコリーあえ みそ汁　みかん	スノーボール 固形ヨーグルト	ヨーグルト　牛ひき肉　豚肉　豚ひき肉　豆腐	バター　小麦粉　精白米	切干大根　玉ねぎ　人参　　にんにく　ねぎ　えのきだけ　かんぴょう　糸こんにゃく　ブロッコリー　（冷）　わかめ
24	土	ハヤシライス ブロッコリーのゴマドレ和え あおさのすまし汁　ネーブル	源氏パイ 保育乳	鶏もも肉　保育乳	じゃが芋　強化米　精白米	ネーブル　玉ねぎ　人参　　グリンピース　冷凍　　たけのこ　水煮　バナナ　ブロッコリー　（冷）　マッシュルーム缶
26	月	マージンごはん　鮭の塩焼き 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	もずく　塩抜き　鮭　豆腐　調製豆乳　保育乳	ホットケーキミックス　強化米　精白米	玉ねぎ　人参　　ねぎ　もやし　キャベツ　　きゅうり　　たけのこ　水煮
27	火	マージンごはん　麻婆なす　ひじきサラダ 春雨スープ　みかん	きなこクッキー 保育乳	豚ひき肉　豆腐　きな粉　干しひじき　保育乳、卵	ホールコーン　バター　三温糖　小麦粉　強化米　精白米　春雨	玉ねぎ　人参　　にんにく　長ねぎ　きゅうり　　チンゲン菜
28	水	チキンカレー　キャベツの塩昆布和え たけのこすまし汁　ネーブル	大学芋 保育乳	鶏もも肉　保育乳	ホールコーン　バター　米せんべい　じゃが芋　オートミール　小麦粉　精白米　　コーンフレーク	ネーブル　玉ねぎ　人参　　ねぎ　ピーマン　グリンピース　冷凍　キャベツ　しめじ　干ししいたけ　たけのこ　水煮
29	木	**お誕生日会の為、お弁当持参での登園になります。（水筒は2～5歳児のみ）**				
30	金	ケチャップライス　チキンの照り煮 大根サラダ　コーンスープ　ネーブル	ハロウィンクッキー ココア豆乳	ツナ缶　ハム（卵不使用）　鶏もも肉　調製豆乳、卵	クリームコーン　ホールコーン　バター　三温糖　ホットケーキミックス　精白米	ネーブル　玉ねぎ　人参　　ねぎ　ピーマン　かぼちゃ　きゅうり　バナナ
31	土	ごはん　ホワイトシチュー　ブロッコリー サラダ　ボイルウインナー　わかめスープ ネーブル	アンパンマンせんべい 保育乳	鶏もも肉　調製豆乳　保育乳	米せんべい　じゃが芋　精白米	ネーブル　玉ねぎ　人参　　みつば　さやいんげん　ブロッコリー　（冷）　わかめ



※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。