



# 10月の献立表



平成30年10月発行  
上府保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	<b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉葱、キャベツ、人参、生姜、醤油、みりん、油] <b>大豆サラダ</b> [水煮大豆、じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょう] <b>小松菜の味噌汁</b> [小松菜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌] <b>梨パイ</b> [梨、パイ生地、砂糖]	<b>五目うどん</b> [うどん、鶏肉、玉葱、葱、人参、椎茸、油揚げ、塩、いりこ、醤油] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、豚ミンチ、人参、砂糖、醤油、油、グリーンピース、みりん] <b>キャベツのごまサラダ</b> [キャベツ、もやし、人参、ツナ、ごま、マヨネーズ] <b>果物</b> <b>鮭おにぎり</b> [米、鮭フレーク]	<b>遠足</b>  <b>パン</b> <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サンマ、塩、トマト] <b>ほうれん草の白和え</b> [ほうれん草、しらたき、人参、豆腐、ごま、味噌、砂糖] <b>そうめん汁</b> [そうめん、玉葱、干し椎茸、かまぼこ、葱、醤油、いりこ、塩] <b>さつま芋チップス</b> [さつま芋、油]	<b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> [豆腐、豚ミンチ、油、葱、筍、人参、にんにく、酒、玉葱、干し椎茸、味噌、醤油、生姜、砂糖、鶏がらだし] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] <b>春雨スープ</b> [春雨、人参、水煮あさり、塩、しめじ、醤油、鶏がらだし、葱] <b>人参団子</b> [人参、白玉粉、塩、きな粉、砂糖]	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、塩、コンソメ、こしょう、バター] <b>白菜スープ</b> [白菜、もやし、しめじ、わかめ、鶏がらだし、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>8日(月)</b> <b>体育の日</b>  <b>おやつ</b>	<b>9日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のきのこソース</b> [豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、椎茸、えのき、しめじ、砂糖、醤油、片栗粉] <b>白菜のおかか和え</b> [白菜、もやし、人参、醤油、かつお節] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [じゃが芋、玉葱、油揚げ、チンゲン菜、いりこ、味噌] <b>カルピス蒸しパン</b> [カルピス、小麦粉、B.P、卵、バター、牛乳]	<b>10日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の西京焼き</b> [鮭、味噌、みりん、醤油、酒、砂糖、トマト] <b>切干大根の煮物</b> [切干大根、人参、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油] <b>厚揚げのすまし汁</b> [厚揚げ、玉葱、もやし、えのき、いりこ、塩、醤油] <b>●さつま芋とりんごのきめ煮</b> [さつま芋、りんご、バター、レーズン、砂糖、レモン]	<b>11日(木)</b> <b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、キャベツ、人参、塩、ピーマン、油、にんにく、鶏がらだし、こしょう、刻みのり] <b>中華風和え物</b> [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] <b>中華スープ</b> [卵、玉葱、人参、にら、塩、醤油、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>菜飯おにぎり</b> [米、菜飯の素]	<b>12日(金)</b> <b>三色丼</b> [米、鶏ミンチ、生姜、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、刻みのり] <b>大根サラダ</b> [大根、きゅうり、人参、竹輪、かつお節、醤油、マヨネーズ] <b>わかめスープ</b> [わかめ、春雨、玉葱、人参、いりこ、塩、醤油] <b>プリン</b> [卵、牛乳、砂糖]	<b>13日(土)</b> <b>しめじご飯</b> [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉葱、人参、えのき、わかめ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>15日(月)</b> <b>ミートスパゲティ</b> [スパゲティ、塩、油、玉葱、合ミンチ、人参、にんにく、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、きゅうり、砂糖、パイン、レーズン、酢、油、塩、こしょう] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、人参、えのき、塩、じゃが芋、コンソメ] <b>果物</b> <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉]	<b>16日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> [豆腐、大豆、ツナ、葱、パン粉、卵、スキムミルク、ケチャップ] <b>即席漬け</b> [小松菜、人参、キャベツ、塩、醤油] <b>あさりのスープ</b> [水煮あさり、玉葱、人参、塩、こしょう、コンソメ、醤油]	<b>17日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のマーマレード煮</b> [鶏肉、マーマレード、酒、醤油、油、にんにく、コーン] <b>ほうれん草のナムル</b> [ほうれん草、もやし、人参、ごま、ごま油、酢、醤油] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、えのき、南瓜、葱、いりこ、味噌]	<b>18日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の竜田揚げ</b> [サバ、片栗粉、醤油、酒、みりん、にんにく、生姜、プロックリー] <b>ひじきの華風和え</b> [ひじき、きゅうり、もやし、ハム、酢、醤油、砂糖] <b>ふの味噌汁</b> [おつゆふ、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、味噌] <b>フルーツ百玉</b> [白玉粉、バナナ、みかん、白桃、砂糖]	<b>19日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の味噌だれ焼き</b> [豚肉、油、にんにく、味噌、酒、ごま、醤油、みりん、砂糖] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、のり、醤油] <b>かき玉汁</b> [卵、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>南瓜まんじゅう</b> [南瓜、小麦粉、B.P、砂糖、こしあん]	<b>20日(土)</b> <b>カレー丼</b> [豚肉、玉葱、人参、にんにく、カレールー、めんつゆ] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、じゃが芋、塩、コーン、パセリ、コンソメ、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>22日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [牛肉、油、しらたき、人参、しめじ、大根、いんげん、豆腐、砂糖、醤油] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] <b>モンブラン</b> [小麦粉、卵、栗、バター、グラニュー糖、生クリーム、さつま芋]	<b>23日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚ときのこの幽庵焼き</b> [鮭、ゆず、エリンギ、椎茸、醤油、酒、ほうれん草、みりん] <b>プロックリーの和え物</b> [プロックリー、人参、マヨネーズ] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉葱、人参、じゃが芋、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>牛乳寒</b> [牛乳、寒天、砂糖、みかん]	<b>24日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>タンドリーチキン</b> [鶏肉、ヨーグルト、玉葱、にんにく、カレー粉、塩、みりん] <b>スパゲティサラダ</b> [スパゲティ、きゅうり、ハム、チーズ、人参、塩、オリーブ油] <b>大根のすまし汁</b> [大根、人参、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油] <b>カルシウムラスク</b> [食パン、粉チーズ、青のり、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	<b>25日(木)</b> <b>味噌ラーメン</b> [中華麺、豚肉、にんにく、油、酒、玉葱、人参、もやし、キャベツ、葱、コンソメ、塩、こしょう、いりこ、味噌] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも] <b>ほうれん草のごま和え</b> [ほうれん草、人参、ごま、醤油] <b>果物</b> <b>おやき</b> [米、ごま、チーズ、桜エビ、しらす干し、酒、醤油]	<b>26日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>●魚の牛乳味噌煮</b> [サバ、味噌、みりん、酒、砂糖、醤油、生姜、牛乳、キャベツ] <b>切干サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] <b>チンゲン菜のすまし汁</b> [チンゲン菜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、塩、醤油] <b>お豆腐アララニ</b> [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、油、ココア]	<b>27日(土)</b> <b>秋の香りご飯</b> [米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、しらす干し、グリーンピース、薄口醤油] <b>白菜のすまし汁</b> [白菜、えのき、わかめ、人参、玉葱、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
	<b>29日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げとじゃが芋の煮物</b> [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、いんげん、人参、砂糖、醤油] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、しらす干し、ごま、酢、砂糖] <b>きのこの味噌汁</b> [玉葱、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、味噌] <b>ぜんざい</b> [小豆、砂糖、塩、こしあん、白玉粉]	<b>30日(火)</b> <b>ロールパン</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、醤油、生姜、みりん、にんにく、片栗粉、油、トマト] <b>南瓜とりんごのサラダ</b> [南瓜、りんご、玉葱、塩、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、こしょう] <b>豆乳スープ</b> [ワインナー、玉葱、人参、椎茸、ほうれん草、豆乳、コンソメ、醤油] <b>●南瓜クッキー</b> [米粉、南瓜、砂糖、油]	<b>31日(水)</b> <b>オータムカレー</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、油、じゃが芋、さつま芋、しめじ、にんにく、醤油、カレールー] <b>ほうれん草の塩昆布和え</b> [ほうれん草、人参、塩昆布、醤油]	 <b>食物繊維を取ろう</b> 秋に収穫される小豆などの豆類や、ごぼうなどの根菜類、芋類、きのこ類は食物繊維が豊富です。お通じをよくするほか、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が不足すると便秘の原因になります。おなかの調子を整えるためにも、食物繊維が豊富な食材が揃うこの時季に、積極的に取り入れてはいかがでしょうか。 いただきます ごちそうさま引用		

●は新メニューです。 ★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。