



# 10月献立表



平成30年10月発行  
長沢保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	★味噌ちゃんぽん 中華麺、豚肉、人参、 きゃべつ、かまぼこ、 エビ、にんにく、 鶏がらスープ、醤油、 味噌、砂糖、ごま油 焼きししゃも ししゃも ほうれん草のコーンとえ ほうれん草、人参、 もやし、コーン、ごま、 醤油 梨	ご飯 ★ABCDEため 豚肉、玉葱、ピーマン、 人参、椎茸、アーモンド、 醤油、みりん、油、酒 ひじきのごま和え ひじき、人参、きゅうり、 ごま、砂糖、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、 南瓜、葱、いりこ、味噌 バナナ	ご飯 魚のコーンマヨ焼き サケ、コーン、 マヨネーズ、チーズ、 パセリ、きゃべつ じゃが芋のきんぴら じゃが芋、人参、ごま、 ごま油、砂糖、醤油、油 豆乳スープ 豆乳、クリームコーン缶、 玉葱、人参、しめじ、 パセリ、塩、コンソメ	栗ご飯 粟、米、塩 豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、油、玉葱、 牛ミンチ、人参、 グリーンピース、酒、砂糖、 醤油、片栗粉 切り干し大根煮 切り干し大根、人参、 干し椎茸、スキムミルク、油、 砂糖、醤油 里芋の味噌汁 里芋、玉葱、人参、 えのき、葱、いりこ、味噌 ピザトースト 牛乳 食パン、玉葱、ピーマン、 ベーコン、チーズ、 ケチャップ	遠足 汽車遠足 	カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、 わかめ、ごま、かつお節、 ごま油、みりん、酒、醤油 もやしの味噌汁 もやし、玉葱、人参、 じゃが芋、いりこ、味噌 バナナ パン 牛乳
おやつ	豆腐、ミックス粉、バター 牛乳	大学芋 牛乳 さつま芋、黒ごま、砂糖、 醤油、酢、油	ほうれん草団子 牛乳 ほうれん草、白玉粉、 きな粉、砂糖、塩	菓子 牛乳	菓子 牛乳	菓子 牛乳
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	体育の日 	きつねうどん うどん、油揚げ、玉葱、 葱、いりこ、砂糖、醤油、 塩、みりん じゃが芋煮 じゃが芋、人参、 豚ミンチ、グリーンピース、 砂糖、醤油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、 もやし、ごま、醤油 オレンジ ゆかりおにぎり ゆかり、米、押し麦 牛乳	ご飯 魚の梅煮 サバ、梅干し、生姜、 砂糖、醤油、酒、きゃべつ ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、 人参、シーチキン、 コーン、スキムミルク、 マヨネーズ、塩、こしょう 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、人参、 えのき、葱、いりこ、味噌 お好み焼き 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、 牛乳、長芋、豚肉、天かす、葱、 卵、きゃべつ、ソース	ご飯 豆腐のお焼き 豆腐、シーチキン、葱、 スキムミルク、卵、 パン粉、ケチャップ、 ほうれん草 ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、 油、砂糖、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参、 えのき、葱、いりこ、味噌 フルーツポンチ 牛乳、寒天、砂糖、 パン、フルーツミックス	ご飯 豚大根 豚肉、油、酒、大根、 人参、厚揚げ、砂糖、 こんにゃく、味噌、醤油 もやしの和え物 もやし、人参、きゃべつ、 醤油 ふのすまし汁 おつゆ、玉葱、しめじ、 葱、いりこ、塩、醤油 バナナ さつま芋プリン さつま芋、卵、牛乳、 バター、グラニュー糖	チキンライス 米、鶏肉、玉葱、人参、 グリーンピース、 ケチャップ、マーガリン、 油、酒、塩、コンソメ オニオンスープ 玉葱、コーン、えのき、 パセリ、コンソメ、塩 バナナ 菓子 牛乳
おやつ						
	15日(月)	16日(火)	17日(水) 青空ランチ	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	ミートスパゲティ スパゲティ、合挽きミンチ、 にんにく、グリーンピース、 玉葱、人参、トマト缶、 ケチャップ、油、塩、 コンソメ、粉チーズ 菜葉サラダ きゃべつ、きゅうり、 レーズン、パイン、酢、塩、 こしょう ポテトスープ じゃが芋、玉葱、しめじ、 コーン、パセリ、塩、コンソメ 梨 さつま芋おにぎり さつま芋、米、塩 牛乳	ご飯 炒り豆腐 鶏ミンチ、豆腐、玉葱、 人参、竹輪、葱、卵、 干し椎茸、油、酒、砂糖、 醤油、みりん 三色和え きゃべつ、人参、もやし、 醤油 あさりの味噌汁 あさり、葱、味噌 ★白ごまクッキー 牛乳 小麦粉、ごま、砂糖、塩、 油、スキムミルク	ドライカレー 米、押し麦、にんにく、 玉葱、合挽きミンチ、 人参、レーズン、油、酒、 カレールー、醤油 ほうれん草の塩つべ和え ほうれん草、人参、 もやし、塩つべ、醤油 りんご ヨーグルト 菓子	ご飯 魚のから揚げ カレイ、酒、塩、醤油、 みりん、小麦粉、油、 フロコリー パンサンスー 春雨、きゅうり、人参、 ハム、ごま、酢、砂糖、 醤油、ごま油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、 小松菜、いりこ、味噌 ボンデケーキジョ 牛乳 ミックス粉、白玉粉、 チーズ、牛乳	ご飯 鶏のマーマレード煮 鶏肉、にんにく、油、 マーマレード、人参、砂糖、 醤油、フロコリー ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、 ごま、マヨネーズ、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、えのき、葱、 いりこ、味噌 長沢つ子まんじゅう 牛乳 小麦粉、黒砂糖、酒、 ベーキングパウダー、あんこ	ひじきご飯 米、ひじき、鶏肉、人参、 ごぼう、しめじ、薄口醤油 きゃべつ味噌汁 きゃべつ、玉葱、人参、油 揚げ、いりこ、味噌 バナナ 菓子 牛乳
おやつ						
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	焼きそば 中華麺、豚肉、玉葱、人参、 きゃべつ、ピーマン、油、 酒、ソース、ケチャップ 小松菜の和え物 小松菜、人参、もやし、醤油 鶏がらスープ 玉葱、えのき、チンゲン菜、 わかめ、塩、鶏がらスープ オレンジ 焼きおにぎり 牛乳 米、しらす干し、 ごま、酒、みりん、味噌、 砂糖	ご飯 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、 醤油、ほうれん草 大豆サラダ 大豆水煮、じゃが芋、 人参、きゅうり、 シーチキン、塩、 こしょう、マヨネーズ きのこの味噌汁 しめじ、えのき、人参、 玉葱、葱、いりこ、味噌 アップルパイ 牛乳 りんご、グラニュー糖、 パイ生地	マーボー丼 米、豚ミンチ、豆腐、 玉葱、人参、筍水煮、酒、 干し椎茸、葱、にんにく、 生姜、油、砂糖、醤油、 味噌、鶏がらスープ 中華和え きゅうり、ごま、ごま油、 塩つべ、醤油 春雨スープ 春雨、玉葱、人参、 もやし、あさり水煮、 ニラ、塩、鶏がらスープ カルピスゼリー 牛乳 カルピス、黄桃、パイン、 砂糖、寒天	ご飯 いが栗風団子 そうめん、鶏ミンチ、 豆腐、葱、卵、片栗粉、 油、フロコリー ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、 もやし、かつお節、醤油 ふの味噌汁 おつゆ、玉葱、人参、 しめじ、葱、いりこ、味噌 バナナ 南瓜蒸しパン 牛乳 南瓜、ミックス粉、砂糖、 牛乳、チーズ、油	ご飯 魚の西京焼き サワラ、味噌、酒、砂糖、 醤油、みりん、ごま、 きゃべつ 小松菜の煮浸し 小松菜、人参、かつお節、 みりん、醤油 コンソメスープ 玉葱、人参、えのき、 じゃが芋、パセリ、塩、 コンソメ ぶかし芋 牛乳	カレー丼 米、豚肉、玉葱、人参、 めんつゆ、カレールー、油 きゃべつのごま和え きゃべつ、人参、ごま、 醤油 バナナ パン 牛乳
おやつ						
	29日(月) 誕生会	30日(火)	31日(水)	ABCDEFため 10月2日に新メニューを取り入れてみました。 簡単に作れる栄養満点の妙物物を紹介します。 ぜひご家庭でも作ってみてください。		
	カツ丼 米、豚肉、酒、にんにく、 塩、こしょう、玉葱、 人参、葱、天ぷら粉、 パン粉、油、卵、 かつお節、砂糖、醤油 きゃべつサラダ きゃべつ、きゅうり、 人参、サバ缶、ごま、 ごま油、塩、こしょう モンブラン 牛乳 小麦粉、卵、さつま芋、 グラニュー糖、生クリーム	ご飯 魚の塩焼き アジ、塩、人参、砂糖、 バター きゃべつゆかり和え きゃべつ、人参、もやし、 ゆかり、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、えのき、 小松菜、いりこ、味噌 ジャムマーガリンサンド 食パン、いちごジャム、 マーガリン 牛乳	ラーメン 中華麺、豚肉、油、酒、 きゃべつ、あさり水煮、 玉葱、人参、葱、いりこ、 塩、醤油、鶏がらスープ 五日豆 味付大豆、人参、ごぼう、 刻み昆布、こんにゃく、 砂糖、醤油 ほうれん草の和え物 ほうれん草、人参、 もやし、醤油 バナナ 塩つべおにぎり 塩つべ、米、押し麦 チーズ	旬の食材 さつまいも ほくほくとした食感が人 気のさつまいもは、いも 類の中でも食物繊維が豊 富に含まれています。体 内に吸収される塩分を調 整し、便秘を予防する効 果があります。 いただきます ごちそうさま 参照		
おやつ				★印の献立は、新メニューです		

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

★印の献立は、新メニューです