



令和5年 10月 献立表



勾金保育所

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
献立名	納豆オムレツ ひじき煮 ウイナースープ	☆鮭のちゃんちゃん焼 南瓜のいとこ煮 えのきのすまし汁	ハヤシライス さつまいもの ヨーグルトサラダ	わかめうどん 舞茸のかき揚げ	魚のアンゲルス 和え物 金時豆煮 かきたま汁	☆栗ご飯 漬物 味噌汁 牛乳
おやつ	石垣蒸しパン 牛乳	ももゼリー 牛乳	海鮮チヂミ 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	手作りラスク 牛乳	果物 お菓子
主な材料	納豆 人参 玉ねぎ えのき かまぼこ ごぼう 厚揚げ 果物 さつまい 牛乳	鮭 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 南瓜 小豆 えのき 小ネギ 果物 ももゼリー お菓子	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン さつまい トマト ヨーグルト 果物 ニラ えび 牛乳	うどん わかめ 舞茸 小ネギ 玉ねぎ 人参 ごぼう ピーマン 果物 チーズ かつお節 牛乳	赤魚 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし ネギ わかめ ちくわ 卵 果物 食パン 牛乳	栗 小ネギ 人参 じゃが芋 油揚げ しそたくあん 牛乳 果物 お菓子
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
献立名	スポーツの日	中華焼きそば 鶏肝煮	鶏の天ぷら 酢の物 さつまいの味噌汁	チキンカレー マカロニサラダ	麻婆豆腐 焼魚(鯖)	焼きそば ウイナー 牛乳
おやつ		わんぱくもち 牛乳	ソファールレモン お菓子	サッポロポテト 牛乳	お好み焼き 牛乳	果物 お菓子
主な材料		豚肉 えび かまぼこ 人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ果物 チーズ ちりめんじゃこ 米 わかめふりかけ 牛乳	鶏むね肉 人参 玉ねぎ さつまい 小ネギ きゅうり カニカマ 春雨 果物 お菓子	鶏肉 人参 玉ねぎ きゅうり マカロニ コーン ミニトマト しめじ 果物 牛乳	豚挽 人参 玉ねぎ しめじ えのき 豆腐 ニラ 果物 キャベツ えび 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ かまぼこ ウイナー 牛乳 果物 お菓子
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
献立名	春巻 切昆布煮 中華スープ	シチュー 焼魚(鮭)	コロケ 味のり コールスロー トマトスープ	《誕生会》 煮込みハンバーグ スパサラ ポテト コンソメスープ	魚の竜田揚げ 味噌マヨ和え わかめのすまし汁	親子丼 漬物 牛乳
おやつ	焼きりんごパン 牛乳	フレンチトースト 牛乳	プリン 牛乳	ケーキ 牛乳	マカロニ黄粉 牛乳	果物 お菓子
主な材料	豚肉 人参 玉ねぎ きくらげ 筍 ごぼう かまぼこ 高野豆腐 えのき 卵 果物 焼きりんごパン 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ じゃが芋 果物 卵 食パン 牛乳	合挽 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ コーン きゅうり トマト 果物 お菓子	合挽 人参 玉ねぎ コーン きゅうり フライドポテト 豆腐 ミニトマト 果物 ケーキ 牛乳	赤魚 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし ネギ わかめ ちくわ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ えのき 小ネギ しそたくあん 牛乳 果物 お菓子
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
献立名	タンドリーチキン パンピングラタン コーンの中華スープ 味のり	魚のタルタルソース 切り干し大根煮 豆腐のすまし汁	きのこご飯 唐揚 漬物 わかめの味噌汁	ポークピカタ ひじきサラダ ポトフ	魚のミンチ揚げ 拌三絲 厚揚げの味噌汁	和風スパゲッティ ウイナー 牛乳
おやつ	オープンサンド 牛乳	スイートポテトフライ 牛乳	ソファールヨーグルト お菓子	ホットケーキ 牛乳	黄粉おはぎ 牛乳	果物 お菓子
主な材料	鶏肉 人参 玉ねぎ 南瓜 コーン トマト えのき カレー粉 ヨーグルト 果物 ロールパン 卵 牛乳	カレー きゅうり らっきょ 卵 人参 玉ねぎ 油揚げ 大豆水煮 豆腐 小ネギ 果物 さつまい 牛乳	人参 しめじ 舞茸 ごぼう 油揚げ 鶏肉 小ネギ 玉ねぎ わかめ しそたくあん 果物 お菓子	豚肉 人参 玉ねぎ かまぼこ ごぼう 大豆水煮 厚揚げ じゃが芋 キャベツ ウイナー果物 牛乳	魚ミンチ 人参 卵 ピーマン ごぼう 玉ねぎ ハム 春雨 きゅうり 小ネギ 厚揚げ 果物 もち米 黄粉 牛乳	ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ウイナー 牛乳 果物 お菓子
日付	30日	31日	<p>※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。 ※ご飯がいない日には日付を■で塗っています。 ※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン フォークを持たせてください。 ※手作りおやつは赤文字にしています。 ※新しいメニューには☆印を付けています。</p>			
献立名	きのこカレー 野菜サラダ	サバの味噌煮 ポテトサラダ おふのすまし汁				
おやつ	ナイススティック 牛乳	パンピングケーキ 牛乳				
主な材料	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ コーン キャベツ きゅうり ツナ 果物 牛乳	鯖 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 鮭 コーン きゅうり 卵 小ネギ 果物 南瓜 ホイップ 牛乳				

