



令和元年 10月 献立表



勾金保育所

日 曜	献立名	おやつ	主な材料
1 火	肉じゃが ハムソテー そうめん汁	とんがりコーン 牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく ベビーハム 小ネギ 揖保乃糸 かまぼこ 果物 とんがりコーン 牛乳
2 水	魚のホイル焼き きんちゃく卵 すまし汁	蒸しパン 牛乳	カラスカレイ 人参 玉ねぎ しめじ えのき パプリカ ピーマン 油揚げ 卵 小ネギ 豆腐 わかめ 果物 レーズン 牛乳
3 木	春巻 きんぴら 味のり	ソフトクリーム ヨーグルト お菓子	豚肉 人参 玉ねぎ ニラ 春雨 きくらげ 筍 ごぼう 糸こんにゃく かまぼこ しいごま じゃが芋 果物 お菓子
4 金	南瓜のキッシュ 野菜スープ 切り干し大根煮	フレンチドッグ 牛乳	ベーコン 人参 玉ねぎ 南瓜 キャベツ 切り干し大根 大豆水煮 ちくわ しめじ 果物 魚肉ソーセージ 牛乳
5 土	ミートスパゲッティ 温野菜 牛乳	お菓子 果物	合挽 人参 玉ねぎ しめじ えのき ピーマン トマト じゃが芋 牛乳 果物 お菓子
7 月	カレー サラダ	ケーキドーナツ 牛乳	合挽 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ きゅうり コーン シーチキン トマト 果物 牛乳
8 火	筑前煮 鶏の甘酢煮 豆腐のお吸い物	マカロニ黄粉 牛乳	鶏肉 手羽元 人参 ごぼう 大根 こんにゃく じゃが芋 小ネギ 玉ねぎ 豆腐 わかめ おふ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
9 水	アジフライ 酢の物 味噌汁	海鮮チヂミ 牛乳	アジ かにかま 人参 小松菜 キャベツ 春雨 卵 しいごま 玉ねぎ 油揚げ じゃが芋 小ネギ 果物 イカエビ ニラ 牛乳
10 木	月見うどん かき揚げ 金時豆煮	ホットケーキ 牛乳	うどん 小ネギ かまぼこ 人参 玉ねぎ ごぼう ピーマン さつま芋 ちくわ 金時豆 果物 ホットケーキミックス 牛乳
11 金	お弁当の日	りんごゼリー	
12 土	栗ご飯 漬物 味噌汁 牛乳	お菓子 果物	むき栗 玉ねぎ 人参 油揚げ 小ネギ 牛乳 果物 お菓子
15 火	豚汁 焼魚	ホットドッグ 牛乳	豚肉 塩鯖 人参 玉ねぎ 小ネギ ごぼう キャベツ 豆腐 さつま芋 果物 ロールパン ウインナー 牛乳
16 水	魚のミンチ揚げ 拌三絲 味のり	ぶどうヨーグルト お菓子	魚ミンチ 白身ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 豆腐 きゅうり 卵 春雨 ロースハム しいごま しいたけ 果物
17 木	グラタン かきたま汁 洋風のひじき煮	アップルパイ 牛乳	ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 マカロニ わかめ 卵 人参 ひじき ごぼう パプリカ 大豆水煮 果物 パイ生地 牛乳
18 金	手作り餃子 中華スープ 切昆布煮	黄粉おはぎ 牛乳	豚挽 人参 玉ねぎ ニラ 生姜 キャベツ わかめ 小ネギ かまぼこ 大豆水煮 切昆布 厚揚げ 果物 もち米 黄粉 牛乳
19 土	焼きそば ウインナー 牛乳	お菓子 果物	豚肉 ちゃんぽん麺 人参 玉ねぎ キャベツ かまぼこ もやし ピーマン ウインナー 牛乳 果物
21 月	ハヤシライス サラダ	ナイススティック 牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン シーチキン ケチャップ 果物 牛乳
23 水	魚の竜田揚げ わかめスープ 味噌マヨ和え	ふかし芋 牛乳	赤魚 生姜 玉ねぎ 小ネギ にんじん キャベツ 小松菜 ほうれん草 トマト 果物 さつま芋 牛乳
24 木	ちゃんぽん 鶏肝煮 芋の天ぷら	お好み焼き 牛乳	豚肉 エビ イカ 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ ウズラ 生姜 鶏肝 さつま芋 果物 ベーコン チーズ 牛乳
25 金	〈誕生会〉ミートローフ スープ ナポリタン ポテトサラダ	ショートケーキ 牛乳	合挽 玉ねぎ 枝豆 コーン 人参 ベーコン ピーマン きゅうり じゃが芋 シーチキン 卵 ミニトマト 果物 牛乳
26 土	牛肉のそぼろご飯 漬物 味噌汁 牛乳	お菓子 果物	牛肉ミンチ ごぼう たくあん 玉ねぎ 豆腐 小ネギ 牛乳 果物
28 月	麻婆豆腐 焼魚	フレンチトースト 牛乳	豚挽 塩鯖 長ネギ 人参 豆腐 生姜 果物 食パン 牛乳
29 火	〈クッキング〉おにぎり 唐揚げ マカロニサラダ 煮物	りんごヨーグルト お菓子	鶏もも肉 生姜 人参 きゅうり マカロニ コーン シーチキン 卵 ミニトマト 果物 お菓子
30 水	鯖の味噌煮 和え物 すまし汁	スイートポテトフライ 牛乳	鯖 生姜 人参 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 小ネギ わかめ 果物 さつま芋 牛乳
31 木	トンカツ酢の物 味噌汁	みたらし団子 牛乳	豚肉 卵 人参 きゅうり 春雨 かにかま キャベツ トマト 玉ねぎ じゃが芋 小ネギ 油揚げ 果物 白玉粉 団子粉 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいらぬ日には日付と曜日を■で塗っています。