



# 10月献立表



2020年10月

月曜日の 子育て支援課

日付	献立名	おやつ <small>(2歳は朝晩、こは午食のみ)</small>	材料名		注意 <small>(アレルギー等)</small>
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	
1 木	十穀ごはん 松風焼き 青菜炒め 大根すまし汁 オレンジ	保育乳 りんごケーキ	保 鶏肉、鶏皮先、○絹ごし豆腐、 豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○ きな	米、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖	キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、 たけのこ(で) 赤ピーマン、マーマ レード、ね、干しいたけ、わかめ
2 金	カレーうどん もやしとキャベツの和え物 バナナ	保育乳 寿司おにぎり	保 乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ 油、砂糖、ごま油、油	もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、 たまご、○コーン缶、ねぎ、ひじき、 カットわかめ、あおのり、だいこん
3 土	もずくどんぶり チキンナゲット 黄桃缶	保育乳 チョコサンド	中 絹豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、たまご、にんじん、干し しいたけ、にんにく
5 月	十穀ごはん ちらす納豆 パイパイイリチー 豚汁 なし	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、み そ、ツナ油漬缶、しらす干し、○卵、 ○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩 バター、○黒砂糖、○オートミ ール、押麦、油、○黒ごま	○なし、パイパイ、にんじん、こほ う、長ねぎ、にら、ひじき
6 火	十穀ごはん 豆腐のトマト焼き ほうれん草炒め 鶏肉みそ汁 オレンジ	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、絹製豆腐、チ ーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○ きな粉	米、○ロールパン、○砂糖、○揚げ 油、砂糖、油、片栗粉	たまご、みそ、水蒸缶、とうがん、 もやし、にんじん、こまつな、ねぎ にんにく
7 水	カレーライス ウィンナー オクラ昆布和え 黄桃缶	保育乳 お好み焼き	保 鶏、鶏胸肉、乳豚肉、ウィン ナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○ 粉、和風ドレッシング、○三温糖、 ○ごま油	上 鶏もも缶、たまご、にんじん、○ コーン缶、きゅうり、オクラ、ピーマ ン、しめじ、○からしごんぼ
8 木	十穀ごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンプルー 冬瓜みそ汁 パン缶	保育乳 バナナケーキ	保 鶏、鯛魚(キング)、○卵 卵、みそ	豚、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ 油、はるさめ、片栗粉、油、○白ご ま	○オレンジ、とうがん、○にんじん、 キャベツ、にんじん、たまご、こま つな、えのきたけ、ピーマン
9 金	十穀ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁 オレンジ	保育乳 スイートポテト	保 鶏、鶏胸肉、沖縄豆腐、○鶏もも 肉、みそ	じゃがいも、○米、米、揚げ油、油、 三温糖、片栗粉	たまご、こまつな、にんじん、○にんじん、し めじ、○こぼろ、赤ピーマン、黄ピーマン、 干しいたけ、○ねぎ、しょうが、○ひじき カットわかめ
10 土	焼きそば 卵スープ バナナ	保育乳 みそおにぎり	中 絹豆腐	米、はるさめ	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじ ん、コーン缶
12 月	十穀ごはん 豚すみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ なし	保育乳 リナトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ、油 漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、○ タ用ス、バター、○揚げ油、 ドレッシング、あわ、油、砂糖	○なし、たまご、にんじん、なす、 こまつな、きゅうり、ピーマン、カット わかめ
13 火	十穀ごはん 鶏のみそ焼き 干切りイリチー 五目汁 バナナ	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆 乳、○卵、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、 ○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油	○バナナ、にんじん、だいこん、○ もも缶、こまつな、ごぼろ、長ねぎ、 切り干しいたけ
14 水	十穀ごはん 魚のコーン揚げ ひじき炒め 豚肉スープ パン缶	保育乳 紅芋ちんすこう	保 育乳、白身魚、豚肉	米、○小麦粉、○ラード、小麦粉、 ○黒砂糖、○三温糖、揚げ油、油	キャベツ、○パン缶、にんじん、こ まつな、ケムコーン缶、しめじ、 ピーマン、ひじき
15 木	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 しゃけおにぎり	保 鶏、鶏肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつ な、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○ 黒きくらげ
16 金	☆ お弁当会 ☆	ヨーグルト せんべい	保 育乳	アイスクリーム、ウエハース	
17 土	ぞうすい チキンから揚げ 黄桃缶	保育乳 菓子パン	鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマ ン、ピーマン、しょうが
19 月	十穀ごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ オレンジ	保育乳 みたらし団子	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、み 豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華め、みそ、あわ、○油、 油、すりごま、砂糖	たまご、キャベツ、とうがん、にんじ ん、○たまご、こまつな、○にんじん、 ○にら、○黒きくらげ、カットわかめ
20 火	十穀ごはん 豚肉ピーマン炒め ぎょうざ 鶏肉スープ なし	保育乳 チーズコーン	保 鶏、鶏肉、鶏もも肉、○調製豆 乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、 ○濃糖、○ライ麦粉、油、砂糖、 片栗粉	○なし、にんじん、こまつな、えのきた け、たまご、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、○レーズン、黒きくらげ
21 水	十穀ごはん 鶏肉のマーマレード煮 クレープイリチー 豆腐スープ ぶどう	保育乳 大学いも	保 育乳、鶏胸肉、沖縄豆腐、豚 肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン 粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○ぶどう、たまご、こまつな、もやし、 にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、 切り干しいたけ、黒きくらげ
22 木	タコライス ゆで卵 春雨スープ バナナ	保育乳 シリアルバー	保 鶏、鶏もも肉、豚ひき肉	米、○コーンフレーク、マヨ ーズ、 ○無塩バター、砂 糖、片栗粉	○バナナ、とうがん、にんじん、もやし、 こまつな、生しいたけ、しめじ、 えのきたけ、ねぎ、しょうが
23 金	ぶりかけごはん ミートローフ ブロッコリーのソテー ポテトフライ 卵スープ オレンジ	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保 育乳、鶏肉、○油漬缶、 ○みそ	○米、スパゲティ、○ 温糖、三 温糖	たまご、にんじん、キャベツ、えのきた け、ピーマン、きゅうり、切り干しいた け、ひじき、○味付けのり、にんにく、 カットわかめ
24 土	野菜うどん しゅうまい 黄桃缶	保育乳 青菜おにぎり	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまご、わかめ、 け
26 月	十穀ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ オレンジ	保育乳 根菜かき揚げ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏も も肉、みそ、ツナ油漬缶、○しらす 干し	米、○さつ まいも、○小麦粉、○揚 げ油、油、三 糖、ごま油、砂糖、 片栗粉	○オレンジ、だいこん、○ねぎ、も やし、こまつな、しめじ、 け、ひじき、○こ ぼろ、コーン 缶、干し しいたけ、にん じん
27 火	十穀ごはん おかか納豆 謎チャンプルー さつま芋みそ汁 青切りみかん	保育乳 じゃこトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉(肩 ロース)、○プレーンヨーグルト、み そ、○卵、ちくわ	米、さつまいも、○強力粉、○無塩 バター、○三温糖、押麦、油	○かき、キャベツ、にんじん、たまご こぼろ、ピーマン、長ねぎ、ひじ き
28 水	スパゲティミートソース キャベツの和え物 青菜スープ かき	保育乳 はちみつクッキー	保 育乳、鶏肉、○卵、豚、 牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無 塩バター、○三温糖、○生クリーム、片 栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ	たまご、キャベツ、にんじん、ブロッコ リー、トマト、コーン缶、生しいたけ、ク リームコーン缶、○マーマレード、ねぎ、 しょうが
29 木	みそすき丼 ごま和え オレンジ 卵スープ	保育乳 チョコスコーン	保 乳、絹豆腐、豚肉、○ナ 豆、みそ	米、○食パン、しらす、○マヨネ ーズ、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまご、にんじん、もやし、こまつ な、長ねぎ、ごぼろ、(きびら)、○コー ン缶、○赤ピーマン、○黄ピーマン、○ピー マン、しょうが
30 金	カレーライス ウィンナー もやしの和え物 なし	保育乳 かぼちゃケーキ	保 育乳、さば、ヨーグルト、 ○卵、○牛乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケー 粉、 ○無塩バター、パン粉、○砂 糖	○なし、ブロッコリー、こまつな、にんじ ん、たまご、えのきたけ、○かほ ら、ひじき、にんにく
31 土	そぼろどんぶり アーサー汁 パン缶	保育乳 フレンチトースト	豚ひき肉	米、油	こまつな、パン缶、にんじん、コー ン缶、しょうが

★保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります