



# 10月献立表



## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	日					
2	月	牛乳 ごま スティック	豚丼 さつま芋サラダ わかめの味噌汁 なし	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 さつま芋、人参、きゅうり、かにかま、トマト、マヨドレ わかめ、長ねぎ、えのき、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味
3	火	牛乳 ふかし芋	ロールパン タンダーチキン チーズサラダ ココロスープ グレープフルーツ	ロールパン 鶏肉、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、にんにく、塩 キャベツ、人参、きゅうり、チーズ、酢、醤油、砂糖 コーン、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、パセリ、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	お茶 牛乳	米、ツナ、塩昆布 ごま、醤油
4	水	牛乳 うの花 クッキー	麦ごはん さんまの塩焼き ★きんぴらごぼう なめこ汁 オレンジ	米、押し麦 さんま、レモン、塩 ごぼう、ピーマン、パプリカ、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	棒寒天、砂糖、桃缶 ぶどうジュース
5	木	牛乳 チーズ	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ごまじゃが煮 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、レタス、コーン、トマト、ハム、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、醤油、砂糖、ごま、みりん、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキmix 黒糖、醤油、牛乳 マーラーカオ、油、レーズン
6	金	牛乳 ビスケット	あらめごはん あじの香味焼き シャキシャキサラダ 麩の味噌汁 りんご	米、あらめ、人参、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 大根、人参、きゅうり、ささみ、マヨドレ、ごま 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	さつま芋、砂糖、醤油 ごま、みりん、油、水飴
7	土	牛乳 せんべい	チャーハン 豆腐スープ バナナ	米、焼豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、中華味 バナナ	お茶	ポン菓子 玄米、砂糖、醤油
8	日					
9	月		スポーツの日			
10	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ わかめのすまし汁 なし	米 豚肉、玉ねぎ、もやし、ピーマン、生姜、味噌、みりん マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、コーン、マヨドレ 玉ねぎ、わかめ、薄揚げ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	お茶 牛乳	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳 コーンフレーク
11	水	牛乳 紅芋 チップス	けんちんうどん ★ちくわの磯辺揚げ 花野菜和え バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま油 ちくわ、青のり、てんぷら粉、油 ブロッコリー、カリフラワー、人参、マヨドレ、醤油、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	米、鮭フレーク、ごま
12	木	牛乳 クラッカー	お弁当の日		お茶 牛乳	ホットケーキmix 白玉粉、チーズ チーズボール、牛乳、砂糖、油
13	金	牛乳 ねじりん棒	ビビンバ丼 納豆サラダ つるつるスープ りんご	米、豚肉、人参、もやし、ほうれん草、赤味噌、みりん、醤油、ごま油、ごま 納豆、人参、きゅうり、豆腐、トマト、醤油、マヨドレ 春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、ベーコン、醤油、中華味、鶏ガラ りんご	お茶 牛乳	食パン、もみのり ★のりじゃこ ちりめんじゃこ トースト、チーズ、マヨドレ
14	土	牛乳 ハッピー ターン	味噌ラーメン ごま酢和え オレンジ	中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油 キャベツ、コーン、人参、ごま、酢、醤油、砂糖 オレンジ	お茶	おにぎり 米、ゆかり
15	日					
16	月	牛乳 畑の スナック	食パン さばのチリソースかけ 元気サラダ クリームシチュー りんご	食パン さば、長ねぎ、生姜、パセリ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 キャベツ、コーン、人参、トマト、酢、醤油、砂糖、鰹節 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、アスパラガス、牛乳、シチュールー りんご	お茶 牛乳	ヨーグルト、バナナ ヨーグルト、桃缶、みかん缶

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	火	牛乳 かぼちゃ ポーロ かき	きのこごはん ささみのパン粉焼き ひじきナムル 長ねぎスープ なし	米、舞茸、しめじ、椎茸、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ささみ、チーズ、パン粉、マヨドレ、塩、油、ソース ひじき、人参、小松菜、醤油、砂糖、ごま油、ごま 長ねぎ、にら、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ かき	お茶 牛乳	さつま芋、砂糖、ごま マーガリン、牛乳
18	水	牛乳 じゃが芋 チップ	親子丼 ツナサラダ しじみの味噌汁 なし	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、コーン、ツナ、マヨドレ しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	小麦粉、桜えび ごま、マーガリン 砂糖、塩、油
19	木	牛乳 チーズ	ごはん さわらの西京焼き ブロッコリーのごま和え そうめん汁 キウイフルーツ	米 さわら、マヨドレ、味噌、みりん ブロッコリー、人参、ベーコン、醤油、マヨドレ、ごま そうめん、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキmix マーメレードジャム 牛乳、砂糖、油
20	金	牛乳 きな粉 ウエハース	ミートスパゲティ ★レバーのプルーン煮 白菜サラダ バナナ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、油 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん 白菜、人参、きゅうり、りんご、酢、醤油、砂糖 バナナ	お茶 牛乳	米、鰹節、塩昆布 醤油、みりん
21	土	牛乳 ビスケット	そばろ丼 さつま芋の味噌汁 オレンジ	米、鶏ミンチ、ほうれん草、もみのり、醤油、砂糖 さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	食パン、苺ジャム
22	日					
23	月	牛乳 ハッピー ターン	チーズカレー 福神漬け和え 高野豆腐のあんかけ煮 グレープフルーツ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ きゅうり、キャベツ、人参、福神漬け、酢、醤油、砂糖、ごま 高野豆腐、豚ミンチ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 グレープフルーツ	お茶 牛乳	コーンフレーク、ココア マシュマロ、マーガリン
24	火	牛乳	誕生会	♪お楽しみメニュー		♪
25	水	牛乳 人参 チップ	ごはん 酢鶏 れんこんのマヨサラダ かぶの味噌汁 りんご	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 蓮根、ツナ、豆腐、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節 かぶ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳	じゃが芋の チーズ、小麦粉、油
26	木	牛乳 薄焼き せんべい	菜めし 卵焼き キャベツのごま酢和え 坦々スープ キウイフルーツ	米、大根菜、塩、ごま 卵、ひじき、玉ねぎ、人参、牛乳、醤油、みりん、中華味、鰹節、油 キャベツ、人参、コーン、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖 豚ミンチ、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜、醤油、中華味 キウイフルーツ	お茶 牛乳	アップル トースト 食パン、りんご、砂糖 チーズ、マーガリン
27	金	牛乳 バナナ	ごはん さけの塩焼き(みどり酢) 小松菜の煮びたし 豚汁 なし	米 さけ、きゅうり、大根、酢、醤油、砂糖、塩 小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し なし	お茶 牛乳	豆乳餅 きな粉、塩
28	土	牛乳 クッキー	ゆかりごはん 肉野菜炒め 豆腐のすまし汁 オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、味噌、みりん、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶	せんべい
29	日					
30	月	牛乳 りんご	ジャージャー麺 揚げ里芋 ★切干大根の甘酢和え バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 里芋、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉、油 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、醤油、ごま バナナ	お茶 牛乳	天かす おにぎり 醤油、みりん、青のり
31	火	牛乳 クラッカー	さつま芋ごはん はんぺんのチーズフライ ほうれん草ソテー にらスープ みかん	米、さつま芋、塩、ごま はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、中農ソース ほうれん草、人参、パプリカ、醤油、ごま油 にら、玉ねぎ、えのき、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ みかん	お茶 牛乳	かぼちゃ ホットケーキmix 砂糖、生クリーム マーガリン、牛乳

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

