



10月献立表



令和6年9月30日

★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	火	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 大根サラダ にらスープ ふかし芋 バナナ	米 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油 ひじき、大根、豆腐、人参、ささみ、醤油、砂糖、マヨドレ にら、玉ねぎ、豆腐、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	
2	水	牛乳 ごま スティック	ジャージャー麺 里芋のうま煮 ★切干大根の甘酢和え りんご	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 切干大根、人参、小松菜、ツナ、酢、砂糖、醤油、ごま りんご	マカロニ きな粉	マカロニ、きな粉、塩 砂糖
3	木	牛乳 ハッピー ターン	麦ごはん さんまのレモン焼き ブロッコリーの和え物 なめこ汁 オレンジ	米、押麦 さんま、レモン、塩 ブロッコリー、人参、パプリカ、醤油、鰹節 なめこ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	
4	金	牛乳 薄焼き せんべい	納豆丼 春雨サラダ ごまじゃが煮 なし	米、豚ミンチ、納豆、豆腐、醤油、砂糖、みりん、ごま油 春雨、キャベツ、コーン、人参、マヨドレ じゃが芋、醤油、砂糖、ごま、みりん、鰹節 なし	お茶 牛乳	小麦粉、マーガリン 牛乳、砂糖
5	土	牛乳 せんべい	カレーライス 野菜スティック オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、カレールウ きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ オレンジ	お茶	
6	日				フルーチェ	フルーチェ、牛乳
7	月	牛乳	ロールパン コーンフレークチキン キャベツのサラダ じゃが芋スープ りんご クラッカー	ロールパン 鶏肉、コーンフレーク、塩、マヨドレ、小麦粉、パン粉、粉チーズ キャベツ、人参、コーン、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、人参、セロリ、醤油、コンソメ、パセリ りんご	お茶 牛乳	
8	火	牛乳 かぼちゃ ボーロ	菜めし 卵焼き 白菜の磯香和え 玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	米、大根菜、塩、ごま 卵、玉ねぎ、人参、牛乳、醤油、みりん、中華味、油 白菜、人参、もやし、もみのり、醤油、ごま油 玉ねぎ、わかめ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、マーガリン 牛乳、砂糖
9	水	牛乳 人参 せんべい	ごはん バトウの西京焼き ★きんぴらごぼう わかめのすまし汁 バナナ	米 バトウ、味噌、マヨドレ、みりん ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 わかめ、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	
10	木	牛乳 ビスコ	お弁当の日		お茶 牛乳	パイシート、りんご 砂糖
11	金	牛乳 きな粉 ウエハース	そぼろ丼 さつま芋サラダ 麩の味噌汁 キウイフルーツ	米、鶏ミンチ、豆腐、もみのり、醤油、砂糖 さつま芋、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ 麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	食パン、チーズ コーン、パセリ マヨドレ
12	土	牛乳 ごま スティック	炊き込みおにぎり 具だくさん味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 白菜、人参、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、煮干し、味噌 バナナ	お茶	
13	日					
14	月		スポーツの日			
15	火	牛乳 紅芋 チップス	ごはん ハンバーグ 大根のさっぱり和え 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、鶏レバー、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース 大根、人参、きゅうり、青じそドレッシング 白菜、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、煮干し、味噌 キウイフルーツ	お茶 牛乳	小麦粉、人参、パセリ マーガリン、塩
16	水	牛乳 ブラン クッキー	クリームパスタ さつま芋のレモン煮 ひじきナムル バナナ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、シチューールウ、牛乳、油、塩 さつま芋、レモン汁、砂糖 ひじき、人参、小松菜、もやし、醤油、砂糖、ごま油、ごま バナナ	お茶 牛乳	豆乳、かぼちゃ 砂糖、片栗粉 きな粉、塩

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	木	牛乳	バターロールパン さけのパン粉焼き ごぼうサラダ オニオンスープ オレンジ りんご	バターロールパン さけ、粉チーズ、パセリ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、塩 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、酢、ごま 玉ねぎ、豆腐、エリンギ、コーン、コンソメ、醤油、塩 オレンジ りんご	お茶 牛乳	米、にら、天かす 人参、玉ねぎ お好みソース 中華味、ごま油
18	金	牛乳 じゃが芋 チップス	親子丼 ★カミカミサラダ はんぺんのすまし汁 りんご	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、酢、醤油、砂糖 はんぺん、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 りんご	お茶 牛乳	ホットケーキミックス 野菜 豆腐、牛乳、人参 ほうれん草、砂糖、油
19	土	牛乳 ハッピー ターン	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	ヨーグルト ウエハース
20	日					
21	月	牛乳	ごはん マーボー大根 コーンサラダ どうぶつ ビスケット	米 豚ミンチ、大根、玉ねぎ、人参、細ねぎ、味噌、中華味、ごま油、片栗粉 コーン、キャベツ、パプリカ、マヨドレ かぼちゃ、醤油、砂糖、片栗粉、油 キウイフルーツ	お茶 牛乳	さつま芋 さつま芋、粉寒天 砂糖、牛乳
22	火	牛乳 大豆 スナック	豚バラねぎうどん ちくわの磯辺揚げ 花野菜和え バナナ	うどん、豚肉、長ねぎ、ごぼう、人参、大根、細ねぎ、醤油、砂糖、塩、ごま油、鰹節 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、ツナ、塩昆布、ごま油 バナナ	お茶 牛乳	コーンフレーク おこし マシュマロ、マーガリン
23	水	牛乳	麦ごはん さばのチリソース焼き 小松菜の練りごま和え 根菜の味噌汁 りんご	米、押麦 さば、長ねぎ、サラダ菜、ケチャップ、中華味、砂糖、酒 小松菜、人参、もやし、しめじ、練りごま、ごま、醤油 ごぼう、大根、人参、里芋、細ねぎ、煮干し、味噌 りんご	お茶 牛乳	じゃが芋、コンソメ 塩、片栗粉、油
24	木	牛乳	誕生会			
25	金	牛乳	食パン ★タンドリーチキン 元氣サラダ 白菜スープ グレープフルーツ バナナ	食パン 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、酢、醤油、砂糖、鰹節 白菜、豚肉、玉ねぎ、エリンギ、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ バナナ	お茶 牛乳	米、あらめ、人参 薄揚げ、醤油、みりん ごま、砂糖、鰹節
26	土	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 肉野菜炒め 麩のすまし汁 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 うず巻き麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶	ポン菓子
27	日					
28	月	牛乳	ごはん ★赤魚の甘酢あんかけ 小松菜の煮びたし 豚汁 キウイフルーツ	米 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、酢、醤油、砂糖、油 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、大根、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	ホットケーキミックス あんまん 豆腐、あんこ
29	火	牛乳 チーズ	塩ラーメン 揚げ餃子 チョレギサラダ りんご	中華麺、焼豚、玉ねぎ、もやし、人参、細ねぎ、塩、香味ペースト、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 白菜、人参、コーン、もみのり、醤油、ごま、ごま油 りんご	お茶 牛乳	米、もち米、味噌 ★五平餅 ごま、砂糖、みりん
30	水	牛乳 ねじりん棒	中華丼 パンサンスー 長ねぎスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、きくらげ、醤油、中華味、ごま油、片栗粉 春雨、人参、豆腐、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 長ねぎ、エリンギ、コーン、中華味、醤油、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	食パン、いちごジャム
31	木	牛乳 ミレー ビスケット	黒糖パン 豆腐ナゲット かぼちゃサラダ コンソメスープ オレンジ	黒糖パン 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、片栗粉、醤油、塩、油、ケチャップ かぼちゃ、人参、きゅうり、かにかま、餃子の皮、塩、マヨドレ 玉ねぎ、キャベツ、人参、コンソメ、醤油 オレンジ	お茶 牛乳	さつま芋、砂糖、牛乳 ホットケーキミックス ハロウィンマーガリン、チョコペン スコーン スライスチーズ

※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

