



10月献立表



★カミカミメニュー

✿松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ
1	水	牛乳	ごはん さんまの塩焼き プロッコリーの和え物 なすの味噌汁 せんべいなし	米 さんま、塩 プロッコリー、人参、パプリカ、マヨドレ、醤油、ごま油、鰹節 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し お好み焼き	お茶 牛乳 お好み焼き粉、にら 人参、キャベツ、天かす 青のり、ソース
2	木	牛乳	中華風おこわ ✿ささみクリスピーカー ^{春雨の酢の物 味噌スープ オレンジ}	米、餅米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 ささみ、パン粉、天ぶら粉、にんにく、醤油、みりん、油 春雨、きゅうり、人参、もやし、かにかま、醤油、砂糖、酢、ごま 長ねぎ、えのき、厚揚げ、チンゲン菜、味噌、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 フルーツ さつま芋、りんご きんとん パイント缶、砂糖
3	金	牛乳	ロールパン チキンポテトグラタン スパゲティーサラダ オニオヌースープ りんご	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、チーズ、ケチャップ、ブイヨン サラスパ、レタス、人参、シーチキン、マヨドレ、塩 玉ねぎ、コーン、豆苗、ブイヨン、醤油、塩 りんご	お茶 牛乳 新米 おにぎり 米、きゅうり、ごま &浅漬け 塩、塩昆布
4	土	牛乳	ゆかりごはん 肉野菜炒め わかめスープ バナナ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、焼き肉たれ わかめ、玉ねぎ、醤油、中華味、ごま油 バナナ	お茶 せんべい
5	日				
6	月	牛乳 ポーロ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪
7	火	牛乳	夕焼けごはん 卵焼きのそぼろかけ 大根のゆかり和え 豚汁 りんご	米、人参、ちりめんじやこ、ごま、醤油、みりん 卵、鶏ミンチ、玉ねぎ、小松菜、醤油、みりん、中華味、片栗粉、油 大根、人参、青じそ、ゆかり、ごま、醤油 豚肉、玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	お茶 牛乳 じゃが芋、チーズ、塩 片栗粉、パン粉、油 ボール 中華味、パセリ
8	水	牛乳	納豆弁 ミレー ピスケット	納豆 ごぼうとさつま芋サラダ 麸の味噌汁 オレンジ	お茶 牛乳 コーン 蒸しパン ホットケーキミックス コーン、砂糖、油
9	木	牛乳	レーズンパン さけのパン粉焼き 白菜サラダ 根菜シチュー キウイフルーツ	レーズンパン さけ、パセリ、パン粉、小麦粉、マヨドレ、塩 白菜、人参、パプリカ、豆苗、酢、醤油、砂糖 里芋、蓮根、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、豆乳、シチュー キウイフルーツ	お茶 牛乳 ビーフン ビーフン、玉ねぎ、にら 人参、天かす、中華味 ビーフン ソース、ごま油
10	金	牛乳	お弁当の日 せんべい		お茶 牛乳 アップル パイ生地、りんご パイ 砂糖
11	土	牛乳 ハッピーターン	鶏ごぼうおにぎり じゃが芋の味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 玉ねぎ、じゃが芋、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 ラスク
12	日				
13	月		スポーツの日		
14	火	牛乳	ロールパン ひじきハンバーグ ✿あごの焼きサラダ さつま芋スープ ねじりん棒	ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ひじき、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース あごの焼き、プロッコリー、人参、キャベツ、ごま、マヨドレ さつま芋、玉ねぎ、パセリ、クリトン、醤油、ブイヨン りんご	お茶 牛乳 ★小魚フライ 小魚、天ぶら粉、塩 青のり
15	水	牛乳	ごはん いとよりの西京焼き 3色酢の物 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 いとより、味噌、みりん、マヨドレ 大根、人参、きゅうり、かにかま、酢、砂糖、醤油 玉ねぎ、豆腐、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳 ふかし芋 さつま芋、塩
16	木	牛乳	ちゃんぽん麺 ごま ステック	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、にら、にんにく、醤油、香味ペースト、鶏ガラ レバー、ブルーン、砂糖、みりん、醤油 チンゲン菜の磯香和え バナナ	お茶 牛乳 おかか おにぎり 米、鰹節、塩昆布 醤油、みりん



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	金	牛乳	ごはん さばの味噌煮 キャベツのごまマヨ和え 花麩のすまし汁 グレープフルーツ	米 さば、生姜、味噌、みりん、砂糖 キャベツ、人参、パセリ、コーン、ごま、マヨドレ 花麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	お茶 牛乳 ジャム サンド	お茶 牛乳
18	土	牛乳 ハッピーターン	レタスチャーハン 厚揚げスープ バナナ	米、レタス、玉ねぎ、人参、かにかま、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味 バナナ	お茶 クラッカー	食パン、苺ジャム クラッカー チヨコソース
19	日					
20	月	牛乳	中華丼 パンサンスー うの花 クッキー	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 春雨、人参、レタス、コーン、ささみ、ごま、酢、砂糖、醤油 わかめ、長ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	お茶 牛乳 ★マッシュマロ マッシュマロ おこし	コーンフレーク マーガリン
21	火	牛乳	ごはん マーボー大根 じやが芋 チップ	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 ツナ、人参、キャベツ、パプリカ、マヨドレ、塩 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 りんご	お茶 牛乳 豆腐 ドーナツ	豆腐 豆腐、砂糖、油 ホットケーキミックス
22	水	牛乳	麦ごはん 焼きししゃも 福神漬け和え 鶏じやが味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 ししゃも キヤウツ、人参、大根、福神漬け、醤油、砂糖、酢、ごま 鶏肉、じやが芋、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳 餃子の皮 ピザ	餃子の皮、ピーマン 玉ねぎ、コーン、チーズ ケチャップ、マヨドレ
23	木	牛乳	マーガリンサンド タンドリーチキン ごま 野菜スープ スティック グレープフルーツ	食パン、マーガリン タンドリーチキン 元気サラダ 野菜スープ セロリ、玉ねぎ、じやが芋、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	お茶 牛乳 ✿あらめ ✿おにぎり	米、あらめ、人参 薄揚げ、醤油、みりん ごま、砂糖、鰹節
24	金	牛乳	ジャージャー麺 ★ちくわの磯辺焼 小松菜の煮浸し バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、細ねぎ、片栗粉、味噌、中華味、ごま油 ちくわ、青のり、てんぶら粉、油 小松菜、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳 くず餅	片栗粉、砂糖 黒砂糖、塩、きな粉
25	土	牛乳	カレーライス 野菜スティック オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、じやが芋、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 ポン菓子	
26	日					
27	月	牛乳	ごはん おさかなフライ きんぴらごぼう きのこ汁 パイナップル	米 はまち、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース ごぼう、人参、ピーマン、豚肉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 なめこ、舞茸、しめじ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	お茶 牛乳 りんご ケーキ	ホットケーキミックス りんご、砂糖、油 豆乳
28	火	牛乳	クリームスパゲティー ぱりぱりサラダ 野菜 クラッカー バナナ	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、牛乳、シチュー、塩、油 しゅうまいの皮、サニーレタス、人参、プロッコリー、酢、醤油、砂糖 じやが芋、ガーリックパウダー、片栗粉、塩 バナナ	お茶 牛乳 ★野菜 ブリッツ	小麦粉、ほうれん草 人参、マーガリン、塩
29	水	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 大根サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、レタス、生姜、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、みりん、片栗粉、油 大根、豆苗、人参、コーン、マヨドレ、塩 小松菜、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳 オートミール オートミール、砂糖 クッキー	小麦粉、マーガリン オートミール、砂糖 スキムミルク
30	木	牛乳	にらたまうどん さつま芋のオレンジ煮 りんご	うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、醤油、塩、片栗粉、鰹節 さつま芋のオレンジジュース、砂糖 切干大根、人参、白菜、豆苗、ささみ、酢、砂糖、醤油、ごま りんご	お茶 牛乳 ★切干大根の甘酢和え	米、餅米、味噌 砂糖、みりん、ごま 五平餅
31	金	牛乳	ツナピラフ スコッピコロッケ キャベツサラダ コーンスープ ピスケット	米、シーチキン、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、ブイヨン 鶏ミンチ、じやが芋、人参、パン粉、パセリ、塩、中濃ソース、ケチャップ キャベツ、人参、きゅうり、青じそドレッシング コーン、玉ねぎ、人参、醤油、ブイヨン キウイフルーツ	お茶 牛乳 かぼちゃ クリーム サンド	食パン、南瓜、砂糖 生クリーム

※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

令和7年9月30日