



# 2020年 10月分献立表



	献立名	材料名			午前 (3歳未満児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後
1 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	米/サラダ油/片栗粉/ごま油 /上白糖/いりごま/さつまい も	豆腐/豚挽肉/みそ/ワカメ/ きな粉/牛乳	たまねぎ/にんじん/しょうが /にんにく/もやし/小松菜/ にんじん/ねぎ	マリービスケット 牛乳 お月見あべかわ 牛乳
2 金	ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	米/小麦粉/片栗粉/サラダ油 /上白糖/すりごま/ごま油	鶏もも肉/みそ/のり/豚もも 肉/みそ/牛乳	しょうが/ブロッコリー/キャ ベツ/にんじん/きゅうり/ コーン/ほうれん草/きゅうり /にんにく	ハーベスト 牛乳 のりまき 牛乳
3 土	大豆入りひじきご飯 肉団子の和風あん 味噌汁	米/上白糖/みりん/片栗粉/ 麩/さつまいも/マーガリン	ひじき/鶏小間肉/油揚げ/大 豆/チキンボール/ワカメ/み そ/牛乳/	にんじん/しいたけ/レーズン	ルヴァン 牛乳 スイートポテト 牛乳
5 月	ビビンバ丼 かぼちゃサラダ 味噌汁	米/上白糖/ごま油/マヨネー ズ/食パン/いちごジャム/り んごジャム	豚挽肉/みそ/チーズ/牛乳	たまねぎ/にんじん/にんにく /ほうれん草/もやし/かぼ ちゃ/きゅうり/レーズン/ キャベツ	ビスコ 牛乳 サンドイッチ 牛乳
6 火	ご飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ツナ炒め 味噌汁	米/パン粉/サラダ油/上白糖 /片栗粉/ごま	豚挽肉/豆腐/牛乳/ツナ/み そ/油揚げ/チーズ	たまねぎ/しめじ/えのき/ しょうが/チンゲン菜/にんじ ん/白菜	白い風船 牛乳 きつねおにぎり チーズ
7 水	ご飯 たらのチーズ焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め すまし汁	米/サラダ油/マーガリン/上 白糖/麩/食パン/ホットケ ーキミックス/	たら/チーズ/厚揚げ/みそ/ 豆乳/牛乳	いんげん/コーン/キャベツ/ たまねぎ/にんじん/にんにく /しょうが/たまねぎ	豆乳ウエハース 牛乳 メロンパン風トースト 牛乳
8 木	きのこの和風パスタ コーンサラダ 和風スープ	スパゲティ/サラダ油/マーガ リン/ごま/米	カツオフレーク/鶏ササミ/芽 ひじき/牛乳	たまねぎ/しめじ/えりんぎ/ キャベツ/にんじん/きゅうり /コーン/白菜/	バナナ 牛乳 ひじきおにぎり 牛乳
9 金	栗ごはん 鮭のもみじ焼き 野菜炒め 味噌汁	米/ごま/みりん/サラダ油/ 食パン/上白糖/マーガリン	鮭/豆腐/みそ/牛乳	栗/ほうれん草/キャベツ/た まねぎ/にんじん/コーン/ね ぎ	ハーベスト 牛乳 ココアトースト 牛乳
10 土	カレー南蛮 ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	うどん/サラダ油/片栗粉/ ヨーグルト/小麦粉/	豚もも肉/ツナ/牛乳/チーズ /牛乳	にんじん/たまねぎ/ブロッコ リー/コーン	ルヴァン 牛乳 トマトリッツ 牛乳
12 月	ハヤシライス (麦) 和風マカロニサラダ オレンジ	米/麦/マカロニ/麩/上白糖 /マーガリン	豚もも肉/ツナ/牛乳	たまねぎ/にんじん/マッシュ ルーム/きゅうり/オレンジ	ビスコ 牛乳 ふらスタ 牛乳
13 火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	米/サラダ油/片栗粉/ごま油 /上白糖/ごま/ホットケ ーキミックス	豆腐/豚挽肉/みそ/ワカメ/ 豆乳/牛乳	たまねぎ/にんじん/しょうが /にんにく/もやし/小松菜/ にんじん/ねぎ/りんご	白い風船 牛乳 リンゴのケーキ 牛乳
14 水	ご飯 さわらの照り焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁	米/上白糖/みりん/さつまい も/ごま	さわら/みそ/ツナ/牛乳	ブロッコリー/カリフラワー/ にんじん/チンゲン菜/コーン	豆乳ウエハース 牛乳 ツナおにぎり 牛乳
15 木	しょうゆラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン/サラダ油/みりん/ ごま油/焼きそば麺	豚もも肉/肉しゅうまい/油揚 げ/のり/フィッシュソーセ ージ/牛乳	もやし/キャベツ/にんじん/ にんにく/ほうれん草/キャ ベツ/たまねぎ/にんじん	マリービスケット 牛乳 焼きそば 牛乳

	献立名	材料名			午前 (3歳未満児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後
16	金 ご飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ 味噌汁	米/小麦粉/片栗粉/サラダ油 /上白糖/すりごま/ごま油	鶏もも肉/みそ/のり/豚もも 肉/みそ/牛乳	しょうが/ブロッコリー/キャ ベツ/にんじん/きゅうり/ コーン/ほうれん草/きゅうり /にんにく	ハーベスト 牛乳 のりまき 牛乳
17	土 大豆入りひじきご飯 肉団子の和風あん 味噌汁	米/上白糖/みりん/片栗粉/ 麩/さつまいも/マーガリン	ひじき/鶏小間肉/油揚げ/大 豆/チキンボール/ワカメ/み そ/牛乳/	にんじん/しいたけ/レーズン	ルヴァン 牛乳 スイートポテト 牛乳
19	月 ビビンバ丼 かぼちゃサラダ 味噌汁	米/上白糖/ごま油/マヨネー ズ/食パン/いちごジャム/リ んごジャム	豚挽肉/みそ/チーズ/牛乳	たまねぎ/にんじん/にんにく /ほうれん草/もやし/かぼ ちゃ/きゅうり/レーズン/ キャベツ	ビスコ 牛乳 サンドイッチ 牛乳
20	火 ご飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ツナ炒め 味噌汁	米/パン粉/サラダ油/上白糖 /片栗粉/ごま	豚挽肉/豆腐/牛乳/ツナ/み そ/油揚げ/チーズ	たまねぎ/しめじ/えのき/ しょうが/チンゲン菜/にんじ ん/白菜	白い風船 牛乳 きつねおにぎり チーズ
21	水 ご飯 たらのチーズ焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め すまし汁	米/サラダ油/マーガリン/上 白糖/麩/食パン/ホットケ ーキミックス/	たら/チーズ/厚揚げ/みそ/ 豆乳/牛乳	いんげん/コーン/キャベツ/ たまねぎ/にんじん/にんにく /しょうが/たまねぎ	豆乳ウエハース 牛乳 メロンパン風トースト 牛乳
22	木 きのこの和風パスタ コーンサラダ 和風スープ	スパゲティ/サラダ油/マーガ リン/ごま/米	カツオフレーク/鶏ササミ/芽 ひじき/牛乳	たまねぎ/しめじ/えりんぎ/ キャベツ/にんじん/きゅうり /コーン/白菜/	バナナ 牛乳 ひじきおにぎり 牛乳
23	金 栗ごはん 鮭のもみじ焼き 野菜炒め 味噌汁	米/ごま/みりん/サラダ油/ 食パン/上白糖/マーガリン	鮭/豆腐/みそ/牛乳	栗/ほうれん草/キャベツ/た まねぎ/にんじん/コーン/ね ぎ	ハーベスト 牛乳 ココアトースト 牛乳
24	土 カレー南蛮 ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	うどん/サラダ油/片栗粉/ ヨーグルト/小麦粉/	豚もも肉/ツナ/牛乳/チーズ /牛乳	にんじん/たまねぎ/ブロッコ リー/コーン	ルヴァン 牛乳 トマトリッツ 牛乳
26	月 ハヤシライス(麦) 和風マカロニサラダ オレンジ	米/麦/マカロニ/麩/上白糖 /マーガリン	豚もも肉/ツナ/牛乳	たまねぎ/にんじん/マッシュ ルーム/きゅうり/オレンジ	ビスコ 牛乳 ふラスク 牛乳
27	火 コロッケサンド スパゲッティサラダ コンソメスープ	バターロール/牛肉コロッケ/ サラダ油/スパゲッティ/ホッ トケーキミックス/上白糖/リ んご	ツナ/豆乳 /ジョア 	キャベツ/にんじん /コーン	白い風船 牛乳 リンゴのケーキ ジョア
28	水 ご飯 さわらの照り焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁	米/上白糖/みりん/さつまい も/ごま	さわら/みそ/ツナ/牛乳	ブロッコリー/カリフラワー/ にんじん/チンゲン菜/コーン	豆乳ウエハース 牛乳 ツナおにぎり 牛乳
29	木 ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ 	米/サラダ油/片栗粉/ごま油 /上白糖/ごま/焼きそば麺	豆腐/豚挽肉/みそ/ワカメ/ フィッシュソーセージ/のり/ 牛乳	たまねぎ/にんじん/しょうが /にんにく/もやし/小松菜/ ねぎ/キャベツ	マリービスケット 牛乳 焼きそば 牛乳
30	金 ピラフ  鶏の唐揚げ かぼちゃのスープ	米/サラダ油/小麦粉/片栗粉 /ホットケーキミックス/マー ガリン/上白糖/	鶏小間肉・もも肉/ウィンナー /牛乳/豆乳/ホイップクリー ム	たまねぎ/にんじん/グリーン ピース/しょうが/ブロッコ リー/しめじ/マッシュルーム /パセリ/かぼちゃ	ハーベスト 牛乳 かぼちゃのケーキ 牛乳
31	土 大豆入りひじきご飯 肉団子の和風あん 味噌汁	米/上白糖/みりん/片栗粉/ 麩/さつまいも/マーガリン	ひじき/鶏小間肉/油揚げ/大 豆/チキンボール/ワカメ/み そ/牛乳/	にんじん/しいたけ/レーズン	ルヴァン 牛乳 スイートポテト 牛乳

