



# 10月 献立表



2021年  
大宮すこやか保育園

	献立名	材料名 ※材料が変更になる可能性があります			午前 おやつ .....(3歳未満児) 午後
		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	
1 金	ご飯 甘辛チキンカツ 和風マカロニサラダ 味噌汁	米/上白糖/マカロニ	チキンカツ/ツナフレーク/ 味噌/牛乳	たまねぎ/きゅうり/大根	ハーベスト 牛乳 菜めしおにぎり 牛乳
2 土	きつねうどん しゅうまい 小松菜の胡麻よごし	うどん/上白糖/ごま/サラ ダ油/ホットケーキミク ス	油揚げ/肉しゅうまい/牛乳	ネギ/小松菜/もやし/人參/ バナナ	ルヴァン 牛乳 バナナスコーン 牛乳
4 月	ご飯 鮭のもみじ焼き 小松菜の磯和え 味噌汁	米/サラダ油/さつまいも/ マーガリン/上白糖	鮭/油揚げ/豆腐/味噌/牛乳	ほうれん草/小松菜/人參/ ねぎ	ビスコ 牛乳 キャラメルポテト 牛乳
5 火	さつまいもご飯 肉じゃが 野菜炒め 味噌汁	米/さつまいも/ごま/じゃ がいも/サラダ油/マーガ リン/上白糖/小麦粉	豚肉/味噌/チーズ/牛乳	たまねぎ/グリーンピース/ キャベツ/人參/コーン/大 根/ねぎ	白い風船 牛乳 チーズサブ 牛乳
6 水	スパゲティナポリタン ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	スパゲティ/サラダ油/上白 糖/ごま/米/もち米	ウインナー/ツナフレーク/ きな粉/牛乳	たまねぎ/ピーマン/マッ シュルーム/ブロッコリー/ カリフラワー/コーン/人參	星たべよ 牛乳 2色おはぎ 牛乳
7 木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草炒め 味噌汁	米/小麦粉/サラダ油/パン 粉/さつまいも/食パン/ マーガリン/グラニュー糖	鶏もも肉/味噌/牛乳	パセリ/ほうれん草/たまね ぎ/人參/小松菜	マリービスケット 牛乳 シュガートースト 牛乳
8 金	ご飯 レンコンバーグ キャベツの味噌マヨ和え すまし汁	米/パン粉/片栗粉/サラダ 油/上白糖	豚挽肉/味噌	れんこん/たまねぎ/しめじ /えのき/キャベツ/もやし/ 人參/ほうれん草/椎茸/ミ カン缶	ハーベスト 牛乳 みかんゼリー せんべい
9 土	豚丼 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	米/上白糖/小麦粉/ごま/サ ラダ油	豚バラ肉/味噌/牛乳	たまねぎ/ピーマン/人參/ チンゲン菜/もやし/白菜	ルヴァン 牛乳 白ごまクッキー 牛乳
11 月	ご飯 たらのみそ焼き 里芋の煮物 かきたま汁	米/さといも/上白糖/ごま 油/マカロニ	たら/味噌/卵/きな粉/牛乳	ブロッコリー/人參/グリー ンピース/たまねぎ	ビスコ 牛乳 マカロニきな粉 牛乳
12 火	キーマカレー コルスローサラダ フルーツヨーグルト	米/じゃがいも/サラダ油/ 上白糖/食パン/ホットケ ーキックス/マーガリン	豚挽肉/ヨーグルト/牛乳	たまねぎ/にんじん/キャベ ツ/人參/きゅうり/コーン/ バナナ/フルーツカクテル 缶	白い風船 牛乳 メロンパン風トース ト 牛乳
13 水	わかめご飯 鶏の照り焼き 温野菜サラダ 味噌汁	米/上白糖/サラダ油/さつ まいも/麩/小麦粉	鶏もも肉/味噌/チーズ/牛 乳	ほうれん草/カリフラワー/ ブロッコリー	星たべよ 牛乳 トマトリッツ 牛乳
14 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/じゃがい も/小麦粉	豆腐/豚挽肉/味噌/牛乳	たまねぎ/人參/もやし/小 松菜/ネギ	マリービスケット 牛乳 みそポテト 牛乳
15 金	ご飯 甘辛チキンカツ 和風マカロニサラダ 味噌汁	米/上白糖/マカロニ	チキンカツ/ツナフレーク/ 味噌/牛乳	たまねぎ/きゅうり/大根	ハーベスト 牛乳 菜めしおにぎり 牛乳



# 10月 献立表



2021年  
大宮すこやか保育園

	献立名	材 料 名 ※材料が変更になる可能性があります			午前 おやつ .....(3歳未満児) 午後
		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	
16 土	きつねうどん しゅうまい 小松菜の胡麻よごし	うどん/上白糖/ごま/サラ ダ油/ホットケーキミッ クス	油揚げ/肉しゅうまい/牛乳	ネギ/小松菜/もやし/人参/ バナナ	ルヴァン 牛乳 バナナスコーン 牛乳
18 月	ご飯 鮭のもみじ焼き 小松菜の磯和え 味噌汁	米/サラダ油/さつまいも/ マーガリン/上白糖	鮭/油揚げ/豆腐/味噌/牛乳	ほうれん草/小松菜/人参/ ねぎ	ビスコ 牛乳 キャラメルポテト 牛乳
19 火	さつまいもご飯 肉じゃが 野菜炒め 味噌汁	米/さつまいも/ごま/じゃ がいも/サラダ油/マーガ リン/上白糖/小麦粉	豚肉/味噌/チーズ/牛乳	たまねぎ/グリーンピース/ キャベツ/人参/コーン/大 根/ねぎ	白い風船 牛乳 チーズサブレ 牛乳
20 水	スパゲティナポリタン ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	スパゲティ/サラダ油/上白 糖/ごま/米/もち米	ウインナー/ツナフレーク/ きな粉/牛乳	たまねぎ/ピーマン/マッ シュルーム/ブロッコリー/ カリフラワー/コーン/人参	星たべよ 牛乳 2色おはぎ 牛乳
21 木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草炒め 味噌汁	米/小麦粉/サラダ油/パン 粉/さつまいも/食パン/ マーガリン/グラニュー糖	鶏もも肉/味噌/牛乳	パセリ/ほうれん草/たまね ぎ/人参/小松菜	マリービスケット 牛乳 シュガートースト 牛乳
22 金	ご飯 レンコンバーグ キャベツの味噌マヨ和え すまし汁	米/パン粉/片栗粉/サラダ 油/上白糖	豚挽肉/味噌	れんこん/たまねぎ/しめじ /えのき/キャベツ/もやし/ 人参/ほうれん草/椎茸/ミ カン缶	ハーベスト 牛乳 みかんゼリー せんべい
23 土	豚丼 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	米/上白糖/小麦粉/ごま/サ ラダ油	豚バラ肉/味噌/牛乳	たまねぎ/ピーマン/人参/ チンゲン菜/もやし/白菜	ルヴァン 牛乳 白ごまクッキー 牛乳
25 月	ご飯 たらのみそ焼き 里芋の煮物 かきたま汁	米/さといも/上白糖/ごま 油/マカロニ	たら/味噌/卵/きな粉/牛乳	ブロッコリー/人参/グリー ンピース/たまねぎ	ビスコ 牛乳 マカロニきな粉 牛乳
26 火	☆誕生日会☆ メンチカツサンド スパゲティサラダ コンソメスープ	バターロール/スパゲティ/ 食パン/ホットケーキミッ クス/マーガリン/上白糖	キャベツメンチカツ/ツナ フレーク/ウインナー/牛乳	キャベツ/人参/コーン	白い風船 牛乳 メロンパン風トース ト ジョア
27 水	わかめご飯 鶏の照り焼き 温野菜サラダ 味噌汁	米/上白糖/サラダ油/さつ まいも/麩/小麦粉	鶏もも肉/味噌/チーズ/牛 乳	ほうれん草/カリフラワー/ ブロッコリー	星たべよ 牛乳 トマトリッツ 牛乳
28 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/じゃがい も/小麦粉	豆腐/豚挽肉/味噌/牛乳	たまねぎ/人参/もやし/小 松菜/ネギ	マリービスケット 牛乳 みそポテト 牛乳
29 金	ピラフ コーンコロケ かぼちゃサラダ コンソメスープ	米/サラダ油/小麦粉/上白 糖/マーガリン	鶏小間肉/コーンコロケ/ チーズ/牛乳	たまねぎ/人参/グリーン ピース/かぼちゃ/きゅうり /レーズン/チンゲン菜/か ぼちゃ	ハーベスト 牛乳 かぼちゃプリン 牛乳
30 土	きつねうどん しゅうまい 小松菜の胡麻よごし	うどん/上白糖/ごま/サラ ダ油/ホットケーキミッ クス	油揚げ/肉しゅうまい/牛乳	ネギ/小松菜/もやし/人参/ バナナ	ルヴァン 牛乳 バナナスコーン 牛乳