



# 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<br>おやつ .....(3歳未満児)<br>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<br>甘辛チキンカツ<br>和風マカロニサラダ<br>味噌汁     | 米/上白糖/マカロニ                                    | チキンカツ/ツナフレーク/<br>味噌/牛乳  | たまねぎ/きゅうり/大根  | ハーベスト<br>牛乳<br>菜めしおにぎり<br>牛乳     |
| 2 土  | きつねうどん<br>しゅうまい<br>小松菜の胡麻よごし          | うどん/上白糖/ごま/サラ<br>ダ油/ホットケーキミク<br>ス             | 油揚げ/肉しゅうまい/牛乳           | ネギ/小松菜/もやし/人参/<br>バナナ                                   | ルヴァン<br>牛乳<br>バナナスコーン<br>牛乳      |
| 4 月  | ご飯<br>鮭のもみじ焼き<br>小松菜の磯和え<br>味噌汁       | 米/サラダ油/さつまいも/<br>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/<br>ねぎ                                     | ビスコ<br>牛乳<br>キャラメルポテト<br>牛乳      |
| 5 火  | さつまいもご飯<br>肉じゃが<br>野菜炒め<br>味噌汁        | 米/さつまいも/ごま/じゃ<br>がいも/サラダ油/マーガ<br>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/<br>キャベツ/人参/コーン/大<br>根/ねぎ                  | 白い風船<br>牛乳<br>チーズサブ<br>牛乳        |
| 6 水  | スパゲティナポリタン<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>コンソメスープ | スパゲティ/サラダ油/上白<br>糖/ごま/米/もち米                   | ウインナー/ツナフレーク/<br>きな粉/牛乳 | たまねぎ/ピーマン/マッ<br>シュルーム/ブロッコリー/<br>カリフラワー/コーン/人参          | 星たべよ<br>牛乳<br>2色おはぎ<br>牛乳        |
| 7 木  | ご飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ほうれん草炒め<br>味噌汁      | 米/小麦粉/サラダ油/パン<br>粉/さつまいも/食パン/<br>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<br>ぎ/人参/小松菜                               | マリービスケット<br>牛乳<br>シュガートースト<br>牛乳 |
| 8 金  | ご飯<br>レンコンバーグ<br>キャベツの味噌マヨ和え<br>すまし汁  | 米/パン粉/片栗粉/サラダ<br>油/上白糖                        | 豚挽肉/味噌                  | れんこん/たまねぎ/しめじ<br>/えのき/キャベツ/もやし/<br>人参/ほうれん草/椎茸/ミ<br>カン缶 | ハーベスト<br>牛乳<br>みかんゼリー<br>せんべい    |
| 9 土  | 豚丼<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁                | 米/上白糖/小麦粉/ごま/サ<br>ラダ油                         | 豚バラ肉/味噌/牛乳              | たまねぎ/ピーマン/人参/<br>チンゲン菜/もやし/白菜                           | ルヴァン<br>牛乳<br>白ごまクッキー<br>牛乳      |
| 11 月 | ご飯<br>たらのみそ焼き<br>里芋の煮物<br>かきたま汁       | 米/さといも/上白糖/ごま<br>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<br>ンピース/たまねぎ                              | ビスコ<br>牛乳<br>マカロニきな粉<br>牛乳       |
| 12 火 | キーマカレー<br>コルスローサラダ<br>フルーツヨーグルト       | 米/じゃがいも/サラダ油/<br>上白糖/食パン/ホットケ<br>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<br>ツ/人参/きゅうり/コーン/<br>バナナ/フルーツカクテル<br>缶    | 白い風船<br>牛乳<br>メロンパン風トース<br>ト 牛乳  |
| 13 水 | わかめご飯<br>鶏の照り焼き<br>温野菜サラダ<br>味噌汁      | 米/上白糖/サラダ油/さつ<br>まいも/麩/小麦粉                    | 鶏もも肉/味噌/チーズ/牛<br>乳      | ほうれん草/カリフラワー/<br>ブロッコリー                                 | 星たべよ<br>牛乳<br>トマトリッツ<br>牛乳       |
| 14 木 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>ナムル<br>わかめスープ           | 米/サラダ油/片栗粉/ごま<br>油/上白糖/ごま/じゃがい<br>も/小麦粉       | 豆腐/豚挽肉/味噌/牛乳            | たまねぎ/人参/もやし/小<br>松菜/ネギ                                  | マリービスケット<br>牛乳<br>みそポテト<br>牛乳    |
| 15 金 | ご飯<br>甘辛チキンカツ<br>和風マカロニサラダ<br>味噌汁     | 米/上白糖/マカロニ                                    | チキンカツ/ツナフレーク/<br>味噌/牛乳  | たまねぎ/きゅうり/大根  | ハーベスト<br>牛乳<br>菜めしおにぎり<br>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<br>おやつ .....(3歳未満児)<br>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<br>しゅうまい<br>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<br>牛乳<br>バナナスコーン<br>牛乳      |
| 18 月 | ご飯<br>鮭のもみじ焼き<br>小松菜の磯和え<br>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<br>牛乳<br>キャラメルポテト<br>牛乳      |
| 19 火 | さつまいもご飯<br>肉じゃが<br>野菜炒め<br>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<br>牛乳<br>チーズサブレ<br>牛乳       |
| 20 水 | スパゲティナポリタン<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>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<br>牛乳<br>2色おはぎ<br>牛乳        |
| 21 木 | ご飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ほうれん草炒め<br>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<br>牛乳<br>シュガートースト<br>牛乳 |
| 22 金 | ご飯<br>レンコンバーグ<br>キャベツの味噌マヨ和え<br>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<br>牛乳<br>みかんゼリー<br>せんべい    |
| 23 土 | 豚丼<br>チンゲン菜のお浸し<br>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<br>牛乳<br>白ごまクッキー<br>牛乳      |
| 25 月 | ご飯<br>たらのみそ焼き<br>里芋の煮物<br>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<br>牛乳<br>マカロニきな粉<br>牛乳       |
| 26 火 | ☆誕生日会☆<br>メンチカツサンド<br>スパゲティサラダ<br>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<br>牛乳<br>メロンパン風トースト ジョア     |
| 27 水 | わかめご飯<br>鶏の照り焼き<br>温野菜サラダ<br>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<br>牛乳<br>トマトリッツ<br>牛乳       |
| 28 木 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>ナムル<br>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<br>牛乳<br>みそポテト<br>牛乳    |
| 29 金 | ピラフ<br>コーンコロケ<br>かぼちゃサラダ<br>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<br>牛乳<br>かぼちゃプリン<br>牛乳     |
| 30 土 | きつねうどん<br>しゅうまい<br>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<br>牛乳<br>バナナスコーン<br>牛乳      |