

2024年 10月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			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		午 後	
1	火	ごはん さんまの煮つけ ほうれん草と舞茸の磯和え みそ汁(さつま芋、人参) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 さつまいも ごま油 食パン	さんま みそ ホイップクリーム 牛乳	焼きのり まいたけ ほうれんそう にんじん しょうが ココア	せんべい 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳		
2	水	ごはん 焼きコロッケ りんごサラダ みそ汁(茄子、チンゲン菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ポテト 乾燥パン粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉 みそ 牛乳	チンゲンサイ キャベツ りんご なす たまねぎ きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 茶飯おにぎり 麦茶 牛乳		
3	木	ごはん 鱈の夕焼けソース 厚揚げとかぶの煮物 みそ汁(もやし、ニラ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 うどん	生揚げ みそ さわら きなこ 牛乳	いんげん りょくとうもやし にんじん にら かぶ	ヨーグルト 麦茶 うどんかりんとう 麦茶 牛乳		
4	金	栗ごはん 豚の香り焼き トマトと胡瓜のサラダ みそ汁(切干大根、しめじ) 麦茶	くり 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 ごま油 クラッカー	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 トマト、みかん缶 ぶなしめじ オレンジジュース、寒天 にんにく、ねぎ しょうが、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 みかんゼリー クラッカー 麦茶、牛乳		
5	土	味噌ラーメン のり塩ポテト 果物(みかん缶) 麦茶	調合油 ポテト 中華めん 上白糖 ごま油 パン	豚ひき肉 みそ 牛乳	コンホールの詰 りょくとうもやし みかん缶 ほうれんそう あおのり	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
7	月	バターチキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ スープ(白菜、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 バター、コンフレーク 上白糖、じゃがいも アレルギーフリーカレー粉 オリーブ油、りんごジャム	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	ブロッコリー トマト缶 コンホールの詰 はくさい にんにく たまねぎ、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 コンフレーク 麦茶 牛乳		
8	火	ごはん おかずきんぴら チンゲン菜と切干大根のごま酢和え みそ汁(じゃが芋、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 じゃがいも ロールパン、グラニュー糖	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 チンゲンサイ かつわかめ れんこん にんじん ごぼう	8日:せんべい 23日:ビスケット 麦茶、牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳		
9	水	かおりごはん 太刀魚の照り焼き 大学芋 みそ汁(大根、豆苗) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 さつまいも	たちうお みそ ヨーグルト	豆苗 ふりかけ かおり だいこん 黄桃缶 みかん缶 パイナップル	9日:ビスケット 29日:せんべい 麦茶、牛乳 フルーツもりもりヨーグルト 麦茶		
10	木	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁(小松菜、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも	鶏ひき肉 油揚げ みそ さけ 牛乳	乾燥ひじき にんじん こまつな しらたき	10日:せんべい、麦茶、牛乳 24日:ヨーグルト、麦茶 牛乳 焼きいも 麦茶 牛乳		
11	金	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁(豆腐、なめこ) 果物(柿) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 調合油 ホットケーキミックス粉	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	青ピーマン オレンジジュース たけのこ なめこ たまねぎ、柿 しょうが、にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳		
12	土	かき揚げうどん 白菜と厚揚げの煮びたし 果物(パイナップル) 麦茶	調合油 干しうどん 小麦粉 上白糖 さつまいも パン	生揚げ 牛乳	パイナップル缶 はくさい にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
28	月	ねぎ塩豚丼 里芋のおかか和え 中華スープ(しいたけ、コーン) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ごま油 りんごジャム、パン	豚肉 かつお節 牛乳	乾しいたけ コンホールの詰 ねぎ たまねぎ にんにく しょうが、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド(りんご) 麦茶 牛乳		
30	水	ごはん ヤンニョムチキン風 ミックスポテトサラダ みそ汁(かぶ、舞茸) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	鶏肉 みそ ツ缶 牛乳	ミックスベジタブル まいたけ にんにく かぶ 塩昆布	ビスケット 麦茶 牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶 牛乳		
31	木	【ハロウィン】 サンドイッチ(ハムチーズ&さつま芋ホイップ) トマトとブロッコリーのフレンチサラダ ハロウィンマカロニスープ 麦茶	食パン 上白糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 グリシニックス、さつまいも	ホイップクリーム プロセッコ アレルギーフリーハム 牛乳	干しぶどう たまねぎ パイナップル トマト キャベツ かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 【ハロウィンおやつ】 かぼちゃプリン 麦茶、牛乳		
22	火	【お誕生日会】 ごはん 鶏のかりん揚げ キャベツとえのきの和え物 みそ汁(南瓜、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 カットロケータ	鶏肉 みそ ホイップクリーム 牛乳	キャベツ たまねぎ かぼちゃ おろししょうが えのきたけ りんご	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。