



# 10月献立表



社会福祉法人徳誠福祉会

小浜保育園



日	曜日	献立名		主材料名	おやつ	
1	金	肉じゃが 卵焼き 納豆	すり身汁	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 卵 すり身 たら 人参	お菓子 牛乳	
2	土	カレーライス コーンサラダ	カルピス	じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモンドカレー 豚肉 コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング	お菓子	
3	日	休 日				
4	月	親子にゆうめん 棒棒鶏サラダ りんご		素麺 卵 長ねぎ 鶏もも肉 にんべんのたれ きゅうり 鶏むね肉 トマト ごまドレッシング	お菓子 牛乳	
5	火	肉豆腐 粉ふき芋	ほうれん草汁	豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ ジャが芋 青のり ほうれん草	お菓子 カルピス	
6	水	コーンシチュー パナナ	野菜ジュース	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳	
7	木	運 動 会 (雨天の場合通常保育)				
7	木	鶏の唐揚げ たまご豆腐 温野菜	スープバグゲッティ	鶏肉 生姜 卵 人参 フロccoli 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	お菓子	
8	金	かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ	かき玉スープ	ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ キャベツ パン粉 薄力粉 長ねぎ	ソファール	
9	土	コーンカレー ツナサラダ	カルピス	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ パーモンドカレー コーン缶 ツナ缶 レタス きゅうり	お菓子	
10	日	休 日				
11	月	豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰	わかめスープ	豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 キャベツ 刻みのり	かぼちゃのホットケーキ 牛乳	
12	火	ハンバーグ สปาゲッティ レタス付合せ	オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ สปาゲッティ レタス	お菓子 ヤクルト	
13	水	アメリカンドック マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ マカロニ	ソファール	
14	木	焼肉 ス克蘭ブルエッグ 温野菜	豆腐汁	牛肉 焼肉のたれ キャベツ 卵 レタス トマト 大揚げ 豆腐 わかめ	サイダーゼリー	
15	金	八宝菜 魚肉ソーセージ 枝豆	大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	お菓子 牛乳	
16	土	秋野菜カレー 豆腐サラダ	カルピス	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ 豆腐 トマト パーモンドカレー かぼちゃ しめじ	お菓子	
17	日	休 日				
18	月	スパゲティナポリタン パナナ	鶏肉と青梗菜のスープ	玉ねぎ สปาゲッティ ウィナー 人参 ビーマン 鶏ささみ 青梗菜	お菓子 牛乳	
19	火	卵焼き ハム 温野菜	豚汁	卵 ハム フロccoli 人参 ごぼう ジャが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ	お菓子 カルピス	
20	水	クラムチャウダー パナナ	野菜ジュース	じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン コーン 卵 バター 牛乳	お菓子 牛乳	
21	木	洋風おでん	ほうれん草汁	大根 竹輪 大天 角コン ウィナー 卵 ほうれん草 ローレルキャベツ	お菓子 ジョア	
22	金	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ	かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 牛乳	
23	土	ハヤシライス トマトサラダ	カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ハヤシルー 牛ロース肉	お菓子	
24	日	休 日				
25	月	きつねうどん パナナ		鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 ほうれん草 長ネギ 大揚げ	お菓子 牛乳	
26	火	《10月お誕生会》 舞茸と牛肉とごぼうの炊き込みご飯 温野菜 さつま芋のレモン煮 キャベツボールのコンソメスープ		舞茸 米 牛肉 ごぼう さつま芋 レモン フロccoli 人参 玉ねぎ	ロールケーキ カルピス	
27	水	エビグラタン りんご	牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ パルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子	
28	木	さばの塩焼き かぼちゃの甘煮 温野菜 鶏肉と青梗菜のスープ		さばの缶詰 かぼちゃ レタス フロccoli 鶏肉 青梗菜 コンソメ	お菓子 ヤクルト	
29	金	焼きギョーザ ミートボール きんぴらごぼう	キャベツ汁	豚肉 人参 大揚げ ごぼう 肉ギョーザ キャベツ ミートボール	ハロウィンゼリー 牛乳	
30	土	チキンカレー フレンチサラダ	カルピス	鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ レタス トマト パーモンドカレー きゅうり ドレッシング	お菓子	



秋は実りの季節です。最近ですっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてほしいと思っております。また、天気の良い日は旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気を吸いながら、家族と一緒に戸外で食べるのも良いですね!

※10月26日(火)はお誕生会メニューの為、さくら組・すみれ組・ひまわり組はご飯は要りませんので、宜しくお願い致します。





