



10月給食献立表

ながさわ保育園

日	曜	3才未満児 午前おやつ	献立名	材 料 名	午後のおやつ
1	金	牛乳 オレンジ	ごはん・鶏肉の甘酢炒め・ さといものみそ汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・たけのこ・しいたけ/里芋・玉ねぎ・ 人参・えのきたけ・ほうれん草・油揚げ	牛乳・お菓子
2	土	お茶 オレンジ	炊き込みご飯・すまし汁	鶏肉・人参・しいたけ・しめじ・油揚げ/えのき・人参・わかめ・豆腐・ ねぎ	お茶・お菓子
4	月	牛乳 バナナ	ごはん・魚のカレー煮・ だいこんのすまし汁	赤魚・玉ねぎ・しめじ/さつま揚げ・だいこん・人参・えのきたけ・ ねぎ/さつまいも・ごま	ジョア・大学芋
5	火	牛乳 オレンジ	肉うどん・ほうれん草のナムル・ バナナ	牛肉・玉ねぎ・しいたけ・人参・ふ・ねぎ/ほうれん草・人参・キャベツ・ ツナ缶詰・ごま油・ごま/バナナ/白蒸粉・ゆで小豆缶詰	牛乳・ あずき蒸しパン
6	水	牛乳 バナナ	ごはん・かぼちゃコロケ・ ポイルキャベツ・野菜スープ	豚ひき肉・かぼちゃ・さつまいも・玉ねぎ・小麦粉・パン粉/キャベツ/ ベーコン・もやし・人参・しめじ・チンゲン菜	牛乳・チーズ・ お菓子
7	木	牛乳 オレンジ	きのこごはん・豆腐のすまし汁・ キャベツの塩昆布あえ	鶏肉・しいたけ・しめじ・人参・レンコン/キャベツ・塩昆布・ごま/ 豆腐・玉ねぎ・小松菜・油揚げ	牛乳・お菓子
8	金	牛乳 バナナ	ごはん・じゃがいものみそ汁・ 厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・ごま油/じゃがいも・ 玉ねぎ・人参・油揚げ・ねぎ	牛乳・お菓子 ミニフィッシュ
9	土	お茶 オレンジ	じゃこチャーハン・和風スープ	ちりめんじゃこ・しそ・ごま油・ごま/玉ねぎ・人参・ねぎ・豆腐・油揚げ	お茶・お菓子
11	月	牛乳 バナナ	ごはん・炒り豆腐・ ほうれん草のすまし汁	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ/ほうれん草・玉ねぎ・ 人参・えのきたけ・油揚げ	牛乳・お菓子
12	火	牛乳 チーズ	和風スパゲティ・ さつま揚げのすまし汁	ベーコン・玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ・バター・ウインナー/ さつま揚げ・人参・チンゲン菜・しめじ/バナナ・みかん缶詰・もも缶詰	フルーツミックス
13	水	牛乳 バナナ	ごはん・白身魚のから揚げ・トマト・ ポイルキャベツ・かぼちゃのみそ汁	メカジキ/キャベツ/トマト/かぼちゃ・玉ねぎ・人参・小松菜・油揚げ	牛乳・お菓子
14	木	牛乳 オレンジ	パン・インド風煮・小魚和え・ オレンジ	大豆・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ/ちりめんじゃこ・ レタス・きゅうり・人参/オレンジ/炊き込みわかめ	わかめおにぎり
15	金	牛乳 りんご	ごはん・八宝菜・中華スープ	豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・もやし・たけのこ・ ごま油/ベーコン・チンゲン菜・人参・豆腐・しめじ	牛乳・お菓子
16	土	お茶 オレンジ	豚丼・さつまいものみそ汁	人参・玉ねぎ・豚肉・しらたき・ねぎ/人参・さつまいも・玉ねぎ・油揚げ	お茶・お菓子
18	月	牛乳 バナナ	ごはん・煮魚(だいこん)・ たまねぎのみそ汁	赤魚・大根/玉ねぎ・人参・もやし・しめじ・油揚げ・ねぎ/調整豆乳・ きな粉	牛乳・豆乳もち
19	火	牛乳 オレンジ	五目うどん・金時豆甘煮・ バナナ	鶏肉・玉ねぎ・しいたけ・人参・小松菜・ふ/金時豆/バナナ	牛乳・お菓子
20	水	牛乳 りんご	パン・ポークビーンズ・ 野菜サラダ	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・じゃがいも・しめじ・ピーマン・ トマトホール缶/レタス・きゅうり・コーン缶詰・ハム/さつま芋	牛乳・ふかし芋
21	木	牛乳 バナナ	ごはん・えのきたけのすまし汁・ 煮やっこの肉みそかけ	豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ねぎ/えのきたけ・玉ねぎ・人参・ ほうれん草	牛乳・お菓子
22	金	ヨーグルト	牛丼・具だくさんみそ汁・ オレンジ	牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ/じゃがいも・人参・えのきたけ・しめじ・ チンゲン菜・油揚げ/オレンジ	牛乳・お菓子
23	土	お茶 オレンジ	チキンライス・コーンスープ	鶏肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース/人参・コーン缶詰・ クリームコーン・玉ねぎ	お茶・お菓子
25	月	牛乳 バナナ	ごはん・パンプキンシチュー・ 野菜サラダ	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・コーン缶詰・クリームコーン缶詰・ ポターージュの素/ハム・キャベツ・きゅうり・トマト	牛乳・お菓子
26	火	牛乳 オレンジ	じゃこスパゲティ・バナナ・ 豆腐のすまし汁	ちりめんじゃこ・ベーコン・玉ねぎ・人参・エリンギ・チンゲン菜/豆腐・ 大根・えのきたけ・人参・ねぎ/バナナ/ロールパン・マーガリン・きな粉	ジョア・ きなこサンド
27	水	牛乳 りんご	ごはん・筑前煮・ たまねぎのすまし汁	鶏肉・高野豆腐・ごぼう・レンコン・人参・じゃがいも・グリーンピース/ 玉ねぎ・人参・白菜・油揚げ・ねぎ	牛乳・お菓子
28	木	牛乳 バナナ	ごはん・豚汁・ 蒸し魚の野菜あんかけ	メカジキ・人参・玉ねぎ・もやし・ねぎ/豚肉・豆腐・玉ねぎ・しめじ・ 人参・小松菜	牛乳・お菓子
29	金	牛乳 オレンジ	さつまいものカレーライス・ フレンチサラダ	豚肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・バター・小麦粉・牛乳/ レタス・きゅうり・トマト・ツナ缶詰	100%果汁・ お楽しみ
30	土	お茶 オレンジ	炊き込みご飯・すまし汁	鶏肉・人参・しいたけ・しめじ・油揚げ/えのき・人参・わかめ・豆腐・ ねぎ	お茶・お菓子

※ 厳選した食材を使用しておりますので、献立が一部変更になる場合がございます

