

10月献立表

アレルギー表示

◆落花生 ▽くるみ ◇カシューナッツ ⑤キウイフルーツ ㊴アーモンド ㊵マカダミアナッツ

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料
1	木	めんちかつ ちくわとほうれんそうのそてー ごはん みそしる ふる一つ (なし▲)	メンチカツ ちくわ 赤みそ	ほうれん草・キャベツ なす・玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ 梨	油 油 米(国産)	チキンコンソメ だし	ハーベスト	プリン	プリン
2	金	とりしょうゆらーめん きゅうりとコーンのさっぱりあえ だいがくかぼちゃ きゅうにゅう	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし きゅうり・ブロッコリー・コーン かぼちゃ	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 油・砂糖・黒ごま	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 酢・醤油・みりん風調味料	ソフトサラダ	おこのみやき (卵乳なし)	豆腐・小麦粉・油・豚ひき肉 キャベツ・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節
5	月	はんぱーぐ ゆでぶろっこりー びーふんそてー ごはん すーぷ	ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー 玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参・えのきたけ・わかめ	油 ビーフン・油 米(国産)	トマトケチャップ・ウスターソース 中華だし チキンコンソメ	ぼたぼたやき	ミニクリームパン	クリームパン
6	火	いいうしゅふらい がんものにも ごはん みそしる	ホキ がんもどき 赤みそ	人参・さやいんげん キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ	小麦粉・パン粉・油 糸こんにゃく(黒)・砂糖 米(国産) 巻麴	塩 だし・醤油・みりん風調味料 だし	くらっかー	ガナーとオニオンの ケーキサレ (Mix)	ホットケーキミックス・牛乳・ワインナー 玉ねぎ・油
7	水	ぶたにくとなすのあますい ためはくさいのしおこんぶあえ ごはん きゅうにゅう ふりかけ	豚肉 牛乳	赤パプリカ・なす・玉ねぎ 白菜・小松菜・人参・塩昆布	油・砂糖・でん粉 米(国産)	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし かつおふりかけ	たまごぼーろ	とうふ ほっとけーき	ホットケーキミックス・油・牛乳 豆腐・ブルーベリージャム
8	木	はやしらいす (れぱー) からふるさらだ ふる一つ (ばなな)	豚肉・鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 カリフラワー・トマト・オクラ・コーン・レモン果汁 バナナ	米(国産)・押麦・油 砂糖・油	ハヤシフレーク 酢・塩・醤油	せんべい (ほしたべよ)	だいずとチーズの スコーン (Mix)	ホットケーキミックス・マーガリン・牛乳 大豆・チーズ
9	金	しゃんはいふうやきそば きりほしだいこんのちゅうかあえ さつまいものまーがりんしょうゆに きゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ わかめ・切干大根・人参・さやいんげん	焼きそば用麺・油・砂糖・調合ごま油 砂糖・調合ごま油 さつま芋・砂糖・マーガリン	オイスターソース・醤油 醤油 醤油	しろいふうせん	ソフトぼうろ	丸ボーロ
13	火	とりのからあげ ツナとキャベツのサラダ ごはん みそしる	鶏肉の唐揚げ ツナフレーク 赤みそ	キャベツ・ブロッコリー・人参・レモン果汁 大根・小松菜・かぼちゃ	砂糖・油 米(国産)	酢・塩・醤油 だし	ぼたぼたやき	とうにゅう やきどーなつ	焼ドーナツ(豆乳味)
14	水	はっぼうさい なむる はるさめさらだ きゅうにゅう	豆腐・豚肉 ちくわ 牛乳	小松菜・玉ねぎ・人参・にんにく ほうれん草・緑豆もやし・わかめ・にんにく さやいんげん・人参・コーン	米(国産)・押麦・油・でん粉 砂糖・調合ごま油 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・醤油・料理酒・塩 醤油・塩 塩	くらっかー	バナナホットケーキ	ホットケーキミックス・牛乳 マーガリン・バナナ
15	木	ぶたにくとやさいのしょうがいため だいこんのうめふうみあえ ごはん きゅうにゅう みにぜりー	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが 大根・人参・きゅうり・練り梅	油・砂糖 米(国産) ーロゼリー	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし	びすこ	ピザトースト	食パン・トマトケチャップ・ワインナー ピーマン・玉ねぎ・粉チーズ
16	金	おべんとうび (あきえんそく)						ぼたーくっきー	
19	月	さんどいっち ちきんなげっと ほてとぶらい みねすとろーね	卵・ツナフレーク チキンナゲット 鶏肉・大豆	きゅうり 玉ねぎ・人参・キャベツ・トマトピューレ	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 油	塩 塩 塩・トマトコンソメ	たまごぼーろ	ロールケーキ (バニラ)	スイスロール(バニラ)
20	火	さばのかばやきふう ひじきとかぼちゃのにも ごはん みそしる	さば 油揚げ・赤みそ	かぼちゃ・ひじき・さやえんどう 玉ねぎ・チンゲン菜・人参	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産)	料理酒・醤油・みりん風調味料 だし・醤油・本みりん だし	せんべい (ほしたべよ)	さつまいも むしばん	ホットケーキミックス・牛乳 さつま芋
21	水	じゃーつあんどうふ ちゅうかさらだ ごはん きゅうにゅう ふりかけ	生揚げ・豚肉・赤みそ・テンメンジャン 牛乳	玉ねぎ・人参・生しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参・コーン	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	料理酒・醤油・中華だし 醤油・酢 かつおふりかけ	そふとさらだ	とうにゅう ウエハース	豆乳ウエハース
22	木	えびとじゃがいものくりーむぐらたん いたりあんさらだ ごはん すーぷ	えび・鶏肉・牛乳・粉チーズ チーズ	玉ねぎ・ドライパセリ カリフラワー・赤パプリカ・黄パプリカ・レモン果汁 小松菜・人参・玉ねぎ・わかめ	じゃが芋・バター・小麦粉・油・パン粉 砂糖・油 米(国産)	チキンコンソメ・塩 酢・塩 チキンコンソメ	きなこせんべい	とうふのおやき	豆腐・あおさのり・しらす・小麦粉 でん粉・塩・醤油・油
23	金	ぶたにくとこんさいのうどん ほうれんそうのしらすあえ ふる一つ (かき) きゅうにゅう	豚肉・油揚げ しらす 牛乳	大根・ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ ほうれん草・人参 柿	うどん・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	くらっかー	りんごホットケーキ	ホットケーキミックス・牛乳 マーガリン・りんご(缶詰)
26	月	とうふちゃんぶるー ういんなーとやさいのそてー ごはん みそしる	豆腐・豚肉・卵・かつお節 ワインナー 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ニラ・生しいたけ 玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・かぼちゃ	油・調合ごま油 油 米(国産)	醤油・塩 チキンコンソメ だし	ハーベスト	ミルクパン	ミルクパン
27	火	さわらのさいきょうやき まかるにさらだ ごはん みそしる みにぜりー	さわら・白みそ 豆腐・赤みそ	コーン・人参・きゅうり 大根・青ねぎ	砂糖 マカロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴 ーロゼリー	みりん風調味料・料理酒 だし	とうにゅう ウエハース	スイートポテト	さつま芋・牛乳 バター・砂糖
28	水	とんじゃが ちんげんさいとちやしのごまあえ ごはん きゅうにゅう	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし・人参	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 白ごま 米(国産)	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし	たまごぼーろ	かぼちゃとチーズの ケーキサレ	ホットケーキミックス・牛乳・かぼちゃ チーズ・油
29	木	ちきんぶかた しらすさらだ ごはん すーぷ	鶏肉・卵・粉チーズ しらす	パセリ きゅうり・カリフラワー・人参 白菜・ブロッコリー・えのきたけ	小麦粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ 酢・醤油 チキンコンソメ	ぼたぼたやき	みかんゼリー	みかんゼリー
30	金	あきやさいのかきあげどん あつあげのにも こまつなのいそあえ きゅうにゅう	ちくわ 生揚げ・鶏肉 牛乳	ごぼう・玉ねぎ・人参・まいたけ さやいんげん 小松菜・人参・しめじ・あおさ	米(国産)・押麦・小麦粉・油・でん粉 砂糖 砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・塩 だし・醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・だし	しろいふうせん	パウムクーヘン	パームクーヘン

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

青木学園 （認）美祢幼稚園 美祢幼稚園 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)