



# 平成26年度 10月予定献立表



承認			材 料	おやつ
日付			材 料	おやつ
1日 (土)	凍り豆腐のおんかけ丼	米、凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、糸こんにゃく、干しいたけ、かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、片栗粉		牛乳 1日：市販菓子 25日：菓子パン
25日 (火)	もやしのごま酢和え	もやし、にんじん、ごま、酢、砂糖、食塩		
	みそ汁	焼き麸、カットわかめ、かつお・昆布だし、米みそ		
	みかん	25日のみ提供します		
3日 (月)	さつまいもごはん	米、さつまいも、塩、黒ゴマ		牛乳 フレンチトースト (食パン・卵・牛乳・砂糖・バナ ラエッセンス)
	さわらの塩焼き	さわら、食塩		
	はくさいと油揚げの煮ひたし	はくさい、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん		
	みそ汁	しいたけ、えのき、しめじ、かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、塩		
	りんご	りんご		
4日 (火)	ごはん	米		牛乳 4日：お麩クッキー (焼き麸、バター、砂糖)
	豚肉の塩焼き	鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、鶏ガラだし		
	中華風和え物	チンゲン菜、もやし、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮、はくさい、ねぎ、ごま油、鶏ガラだし		
	梨	なし		
5日 26日 (水)	ごはん	米		牛乳 マジマロクラッカー (マジマロ、クラッカー)
	厚揚げマーボー	厚揚げ、豚ひき肉、しょうが、じゃがいも、エリンギ、しめじ、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒		
	中華風和え物	こまつな、もやし、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油		
	中華スープ	にら、だいこん、はるさめ、カットわかめ、鶏ガラだし		
	バナナ	バナナ		
6日 27日 (木)	カレーうどん	ゆでうどん、牛肉、たまねぎ、葉ねぎ、かつお・昆布だし、カレー粉、しょうゆ、酒、みりん		牛乳 どら焼き (こしあん、砂糖、みりん、 ホットケーキ粉、砂糖)
	だいこんサラダ	だいこん、かいわれだいこん、にんじん、ツナ缶、マヨネーズ、塩		
	蒸し手	さつまいも		
	りんご	りんご		
7日 28日 (金)	ごはん	米		牛乳 7日：黒糖粉無しパン(黒糖、小麦 粉、牛乳、バター、卵) 28日：かぼちゃ無しパン(ホット ケーキ粉、かぼちゃ、牛乳、砂糖、 卵)
	鶏肉の塩焼き	鶏もも肉、ローズマリー、こしょう、食塩、じゃがいも、オリーブ油		
	マカロニサラダ	マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ		
	コンソメスープ	たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、コンソメ		
	柿	柿		
8日 29日 (土)	ヒビン丼	米、豚ひき肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、もやし、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ごま油、食塩		牛乳 市販菓子
	わかめスープ	カットわかめ、鶏ガラだし、食塩、ごま油、ごま		
11日 (火)	ひじきごはん	米、ひじき、油揚げ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし		牛乳 さつまいものフライ (さつまいも、油)
	鮭の塩焼き	さけ、食塩		
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、黒ゴマ、しょうゆ、砂糖		
	煮豆	いんげん豆、砂糖		
	みそ汁	えのきだけ、じゃがいも、カットわかめ、かつお・昆布だし、米みそ		
	りんご	りんご		
12日 (水)	ごはん	米		牛乳 シリアルクッキー (コーンフレーク、レーズン、 粉糖、砂糖、バター)
	豚肉のしょうが炒め	豚肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、みりん		
	春雨サラダ	はるさめ、もやし、きゅうり、黄ピーマン、ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油		
	すまし汁	厚揚げ、だいこん、だいこんの葉、かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、塩		
	バナナ	りんご		
13日 (木)	きつねうどん	ゆでうどん、油揚げ、かまぼこ、葉ねぎ、かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒		牛乳 おにぎり(米、ひじき、梅干 し、ごま、しょうゆ、みりん)
	めざし	ゆでうどん		
	かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、塩		
	柿	柿		
14日 (金)	チキンカレー	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、カレー粉、油		牛乳 揚げパン (ロールパン、きな粉、砂糖、 油)
	レタスのサラダ	レタス、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、食塩、油		
	チーズ	チーズ		
	梨	なし		
15日 (土)	☆うんどう発表会☆			※持ち帰りの軽食を用意しています
17日 (月)	ごはん	米		牛乳 ジャムトースト (食パン、イチゴジャム)
	鮭のレモン和え	鮭、酒、食塩、片栗粉、三温糖、しょうゆ、レモン汁		
	かぼちゃの豆サラダ	かぼちゃ、きゅうり、ひよこ豆、うぐいす豆、マヨネーズ、塩		
	コンソメスープ	たまねぎ、エリンギ、にんじん、コンソメ		
	りんご	りんご		
18日 (火)	ロールパン	ロールパン		牛乳 お誕生日ケーキ (小麦粉、砂糖、卵、サラダ 油、生クリーム、季節の果物)
	マカロニグラタン	マカロニ、たまねぎ、鶏もも肉、マッシュルーム、にんじん、食塩、油、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ、パン粉		
	りんごのサラダ、ミニトマト	りんご、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、酢、塩、ミニトマト		
	コンソメスープ	かぼちゃ、たまねぎ、コンソメ		
	柿	柿		
19日 (水)	栗ごはん	米、栗、食塩		牛乳(0~2歳)ヤクルト(幼児の み)
	さんまの塩焼き	さんま(3~5歳)、カレイ(0~2歳)		ポップコーン (とうもろこし・塩・油、ビス ケット)
	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん、ひら天、にんじん、しょうゆ、三温糖、みりん		
	みそ汁	さつまいも、ねぎ、はくさい、油揚げ、かつお・昆布だし、米みそ		
	柿	柿		
20日 (木)	あんかけ揚げそば	揚げめん、豚肉、はくさい、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、干しいたけ、かまぼこ、鶏ガラだし、しょうゆ、酒、塩、みりん、ごま油		牛乳 フルーツ盛り (季節のフルーツ) 小さなドーナツ
	蒸し手	さつまいも		
	中華スープ	にら、絹ごし豆腐、もやし、鶏ガラだし、塩、ごま		
	みかん	みかん		
21日 (金)	さんびら丼	米、ごぼう、れんこん、にんじん、牛肉、ごま、しょうが、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、かつお・昆布だし		牛乳 ジャムトースト (食パン、いちごジャム)
	キャベツの磯和え	キャベツ、焼きわかめ、みりん、しょうゆ		
	みそ汁	絹ごし豆腐、カットわかめ、焼き麸、かつお・昆布だし、米みそ		
	みかん	みかん		
22日 (土)	そぼろどんぶり	米、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、三温糖、かつお・昆布だし、にんじん、もやし		牛乳 市販菓子
	きゅうりのおかか和え	きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、みりん、塩		
	みそ汁	絹ごし豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし、米みそ		
24日 (月)	米	米		牛乳 菓子パン
	厚揚げのツナマヨ焼き	厚揚げ、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、三温糖、しょうゆ、青のり		
	きゅうりのおかか和え	きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩		
	みそ汁	切り干し大根、カットわかめ、もやし、かつお・昆布だし、米みそ		
	バナナ	バナナ		
31日 (月)	ごはん	米		牛乳 かぼちゃクッキー(小麦粉、か ぼちゃ、バター、ベーキングパ ウダー、砂糖)
	あじのフライ	あじ、食塩、小麦粉、卵、パン粉		
	じゃがいものカレー炒め	じゃがいも、にんじん、カレー粉、砂糖、ケチャップ、食塩		
	みそ汁	絹ごし豆腐、白菜、えのき、カットわかめ、かつお・昆布だし、米みそ		
	バナナ	バナナ		

※延長のおやつは、市販菓子のシガーフライ、ビスケット、ほたはた焼き、クラッカーを日替わりで提供しています。

調理の部屋より 西原・河田



