



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	木	竹輪の竜田揚げ 煮豆 キャベツのベーコン炒め ほうれん草汁	竹輪 煮豆 ほうれん草 人参 ベーコン 大揚げ 天ぷら粉 卵 キャベツ	フルーツ 白玉	
2	金	鶏の唐揚げ たまご豆腐 温野菜 スープスパゲッティ	鶏肉 生生姜 卵 人参 キャベツ きゅうり 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 牛乳	
3	土	チキンカレー フレンチサラダ カルピス	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス トマト パーモントカレー きゅうり ドレッシング	お菓子	
4	日	休 日			
5	月	きつねうどん りんご	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	
6	火	さばの味噌煮 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 プロコリ 鶏肉 青梗菜 コンソメ	お菓子 カルピス	
7	水	エビグラタン パナナ 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 ソファール	
8	木	オムレツ 納豆 ウインナー すり身汁	挽肉 人参 玉ねぎ 卵 ビーマン 枝豆 とりごぼりすり身 ウインナー	アップル クラフティ ヤクルト	
9	金	ハンバーグ スパゲッティ 野菜付合せ オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 牛乳 パン粉 ケチャップ スパゲッティ レタス	お菓子 牛乳	
10	土	秋野菜カレー コーンサラダ カルピス	じゃが芋 玉ねぎ ぶなしめじ かぼちゃ パーモントカレー 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	
11	日	休 日			
12	月	味噌ラーメン りんご 牛 乳	中華麺 卵 長ねぎ ほうれん草 ナルト わかめ コーン缶 味噌ラーメンスープ	お菓子 牛乳	
13	火	さつま芋のレモン煮 肉ギョーザ きんぴらごぼう なす汁	豚肉 さつま芋 レモン 人参 大揚げ ごぼう 肉ギョーザ なす	お菓子 カルピス	
14	水	野菜たっぷりクラムチャウダー 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 パター 牛乳	お菓子 牛乳	
15	木	洋風おでん ほうれん草汁	大根 竹輪 大天 角コン ウインナー 卵 ほうれん草 ロールキャベツ	お菓子 苺ジョア	
16	金	メンチカツ スパゲッティナポリタン 野菜付合せ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ スパゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ じゃが芋 長ねぎ	お菓子 牛乳	
17	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 ハヤシルウ 牛ロース肉	お菓子	
18	日	休 日			
19	月	親子うどん パナナ	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 長ネギ	お菓子 牛乳	
20	火	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 玉ねぎ	お菓子 カルピス	
21	水	◀10月お誕生会パンバイキング▶ ハムカツ、スパゲッティ、ウインナー、枝豆、レタス、ミニトマト りんごジュース	ハムカツ スパゲッティ ウインナー 枝豆 レタス ミニトマト	シュークリーム 牛乳	
22	木	焼肉 ス克蘭ブルエッグ 野菜付合せ 豆腐汁	牛肉 焼肉のたれ キャベツ 卵 レタス 豆腐 きゅうり トマト わかめ 大揚げ	お菓子 ソファール	
23	金	かぼちゃの甘煮 麻婆豆腐 野菜付合せ 鶏肉と青梗菜のスープ	かぼちゃ レタス 麻婆豆腐の素 鶏肉 青梗菜 コンソメ 豆腐	お菓子 牛乳	
24	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 パーモントカレー 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	
25	日	休 日			
26	月	豚焼きそば ゆで卵 みかん 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 刻みのみり みかんの缶詰	お菓子 牛乳	
27	火	肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 すり身 なら	お菓子 カルピス	
28	水	クリームシチュー パナナ 野菜ジュース	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳	
29	木	さんまの甘露煮 切干大根 ウインナー付合せ わかめ汁	さんま(骨なし) 切干大根 人参 ウインナー わかめ 豆腐	チョコ ホットケーキ ヤクルト	
30	金	八宝菜 ソーセージ 枝豆付合せ 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	
31	土	コーンカレー ツナサラダ カルピス	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー コーン缶 ツナ缶 レタス きゅうり	お菓子	



さつま芋やレンコンなどの根菜は栄養満点です。ビタミンE・B1・C、それにカルシウムも含まれたさつま芋はカレーやポテトサラダなどのほか、スイートポテトやポテトフライにしておやつとしても活用しましょう。レンコンも天ぷらや筑前煮のほか、すりおろして野菜や肉を入れてお好み焼き風にしてもおいしいですよ。秋の野菜を食べて、子どもたちとともに健康に過ごしましょう!※10/21(水)はお誕生会メニューのパンバイキングです。さくら組・すみれ組・ひまわり組はパンの準備は必要ありませんのでお間違いないよう宜しくお願い致します。