



ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		おやつ	
			こんだて	材料（）内調味料	こんだて	材料
1	水	飯	さつまいもと鶏肉の甘辛照り煮 もやしと胡瓜のカレー和え みそ汁 バナナ	さつまいも 鶏むね肉 いんげん しいたけ(砂糖 醤油 酒 片栗粉 油) もやし 胡瓜(カレー粉 塩 オリーブ油) 豆腐 若布 人参(和風だし 味噌) バナナ	甘納豆	
2	木	飯	白菜と鯖の水煮のさっぱり煮 キャベツと人参の塩こんぶ和え みそ汁 梨	白菜 鯖の水煮缶 人参 えのき(和風だし 醤油 酒) キャベツ 人参(塩こんぶ) 大根 油揚げ 長ねぎ(和風だし 味噌) 梨	ジャムサンド	食パン いちごジャム
3	金	麺	ナポリタンスパゲッティ バターロール チキンサラダ スープ りんご	パスタ ベーコン しいたけ 玉ねぎ ピーマン(トマトの水煮缶 ケチャップ コンソメ) 鶏ささみ(塩 胡椒) キャベツ 胡瓜(フレンチドレッシング) 白菜 じゃがいも 人参(コンソメ 塩 胡椒) りんご	野菜ふりかけおにぎり	ごはん 野菜ふりかけ
6	月	飯	揚げだし豆腐のみぞれあん ほうれん草の胡麻和え みそ汁 みかん	木綿豆腐(片栗粉 和風だし 醤油 味醂 油 大根おろし) ほうれん草(すりごま 砂糖 醤油) さつまいも 油揚げ 長ねぎ(和風だし 味噌) みかん	バナナフリッター	バナナ(小麦粉 油 メープルシロップ)
7	火	飯	鶏のからあげ ポテトサラダ みそ汁 バナナ	鶏むね肉(酒 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 油) じゃがいも 人参 胡瓜 ハム(塩 マヨネーズ) キャベツ エリンギ 人参(和風だし 味噌) バナナ	パンプキンパン	かぼちゃ(小麦粉 卵 牛乳 砂糖 バター 油)
8	水	飯	鮭のマーマレード焼き ごぼうと人参のきんぴら みそ汁 キウイ	鮭(塩 胡椒 マーマレード) ごぼう 人参(油 醤油 酒 味醂 いりごま) 小松菜 えのき 人参(和風だし 味噌) キウイ	ふかしいも	さつまいも
9	木	飯	豚ヒレ南蛮ピカタ ブロッコリーとミニトマト スープ キウイ	豚ヒレ肉(塩 胡椒 小麦粉 醤油 卵 ヨーグルト 油) ブロッコリー ミニトマト 人参 じゃがいも 長ねぎ(コンソメ 塩 胡椒) キウイ	コーンフレーク 牛乳	
10	金	飯	秋の天ぷら じゃがいもの鶏そぼろ煮 みそ汁 バナナ	さつまいも ちくわ 人参 いんげん(小麦粉 卵 油) じゃがいも 鶏ひき肉(生姜汁 醤油 砂糖 酒 味醂) あぶらあげ 小松菜 人参(和風だし 味噌) バナナ	ヤクルト おせんべい	
14	火	麺	焼きそば みそ汁 りんごゼリー	中華麺 キャベツ ちくわ 人参 ピーマン 豚ひき肉(ソース 青のり) 豆腐 若布 小ねぎ(和風だし 味噌) りんごゼリー	肉まん あんまん	
15	水	飯	チキンカレー スープ カットぶどう	じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏むね肉(カレールー) ツナ缶 コーン 胡瓜 キャベツ(フレンチドレッシング) もやし ウインナー 人参(コンソメ 塩 胡椒) ぶどう	キャロットクロワッサン サンド	クロワッサン(すりおろし 人参 バルメザンチーズ コーン マヨネーズ)
16	木	飯	おにぎり 白菜とりんごのサラダ 豚汁 バナナ	ふりかけ ごはん 白菜 りんご 胡瓜 パプリカ(和風ドレッシング) 豚肉 大根 人参 白菜 ネギ(和風だし 味醂 醤油) バナナ	お好み焼き	キャベツ なら もやし (小麦粉 油 ソース 青のり)

17	金	飯	ハンバーグ ブロッコリー トマト ほうれん草のホットサラダ スープ みかん	豚ひき肉 卵 玉ねぎ(マッシュポテト 油) トマト ブロッコリー ほうれん草 ツナ缶(マヨネーズ) 若布 大根 人参(コンソメ 塩 胡椒) みかん	野菜チップ	じゃがいも
20	月	飯	きのこごはん 野菜の白和え みそ汁 りんご	しいたけ まいたけ ひらたけ 油揚げ(和風だし 醤油 酒 味 醃) ごぼう 人参 木綿豆腐(城ごま 砂糖 和風だし 醤油 酒) かぼちゃ 長ねぎ(和風だし 味噌) りんご	せんべい フルーツヨーグルト	
21	火	飯	蓮根のはさみ揚げ ちくわと大根の煮物 みそ汁 パナナ	蓮根 豚ひき肉(卵 小麦粉 パン粉 油) 大根 人参 こんにゃ く ちくわ(和風だし 醤油 味醃 酒) 白菜 じゃがいも(和風だ し 味噌)	りんごの蒸しパン	りんご 砂糖 蒸しパン ミックス 卵 牛乳
22	水	飯	豚肉の甘辛オイスター焼き 大根サラダ スープ りんご	豚もも肉 パプリカ チンゲン菜 玉ねぎ(オイスターソース 片栗 粉) 大根 人参 キャベツ 胡瓜(ごまドレッシング) 豆腐 若布 ほうれん草(コンソメ 塩 胡椒) りんご	きなこの揚げパン	ミニフランスパン(きな 粉 砂糖 塩 油)
23	木	飯	ジャーマンポテト 切干大根のサラダ スープ キウイ	ベーコン 玉ねぎ じゃがいも(コンソメ 塩 胡椒 油) 切干大根 人参 いりごま(醤油 酢 砂糖 ごま油) ニラ もやし パプリカ (コンソメ 塩 胡椒) キウイ	たい焼き	
24	金	飯	豚しゃぶ トマトと玉ねぎのおかかサラダ みそ汁 パナナ	豚ロース もやし 胡瓜 パプリカ(ごまドレッシング) トマト 玉ね ぎ(おかか オリーブオイル 塩 胡椒) しめじ 油揚げ 人参(和 風だし 味噌) パナナ	牛乳 ビスケット	
27	月	飯	ポテトグラタン いんげんのおかか和え スープ みかん	じゃがいも 鶏むね肉 玉ねぎ ブロッコリー(バター 牛乳 生ク リーム コンソメ 小麦粉 パン粉 チーズ) いんげん 人参 コーン(かつおぶし 醤油) 長ねぎ 白菜 人参(コンソメ 塩 胡 椒) みかん	フライドポテト	
28	火	飯	鶏肉の照り焼き ツナサラダ みそ汁 カットぶどう	鶏むね肉(生姜 醤油 酒 味醃 油) ツナ缶 キャベツ 胡瓜 人参(和風ドレッシング) さつまいも 若布(和風だし 味噌) ぶ どう	メロンパン	
29	水	飯	ミートローフ キャベツとコーンのソテー スープ オレンジ	豚ひき肉 玉ねぎ(小麦粉 豆乳 マッシュポテト パン粉 塩 胡 椒 油 ケチャップ) キャベツ コーン エリンギ(オリーブオイル コンソメ 塩 胡椒) チンゲン菜 大根 人参(コンソメ 塩 胡椒) オレンジ	お汁粉	小豆あん 小麦粉
30	木	飯	ひじきごはん 鯖の味噌煮 パンプキンサラダ みそ汁 パナナ	ひじき 人参 豚ひき肉 油揚げ ごぼう(油 酒 砂糖 醤油 味 醃) 鯖(味噌 醤油 生姜 砂糖 酒 味醃) かぼちゃ キャベツ コーン 胡瓜(マヨネーズ 塩 胡椒) じゃがいも 長ねぎ 人参 (和風だし 味噌) パナナ	かぼちゃの蒸しパン	かぼちゃ 蒸しパンミッ クス 牛乳
31	金	飯	すき焼き煮 さつまいものマーマレード煮 みそ汁 みかん	豚もも肉 焼き豆腐 白菜 しらたき 長ねぎ 人参(油 和風だし 砂糖 酒 醤油) さつまいも(マーマレード) 豆腐 油揚げ 長ね ぎ(和風だし 味噌) みかん	ロールパン	食パン レタス ハム (バター マヨネーズ)

参考資料「ほいくしよ 10がつのこんだてひょう」
「こどもの栄養」10月号より
食材調達により、献立が変更になる場合があります