

ベリーベルすずき保育室 10月の献立ひょう									
日	曜日	主食	区分	こんだて	材 料	くだもの	おやつ	おやつ材料	
1	木	ごはん	主	鯖の味噌煮	鯖、味噌、生姜、砂糖、酒、味醂	みかん	ふかしいも	さつまいも	
			副	キャベツとしらすの健康サラダ	キャベツ、しらす、ごま、オリーブオイル、塩、胡椒、レモン汁				
			汁	すまし汁	人参、大根、えのきたけ、和風だし、塩、醤油				
2	金	ごはん	主	鶏肉のから揚げ	鶏もも肉、醤油、酒、生姜、片栗粉、油	ヨーグルト	野菜スティック		
			副	大根とベーコンのソテー	大根、ベーコン、醤油、オリーブオイル				
			汁	スープ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンソメ、塩、胡椒				
5	月	ごはん	主	豚肉のしょうが焼き	豚もも肉、玉ねぎ、生姜、酒、味醂、醤油、油	キウイ	豆腐ナゲット	豆腐、鶏ひき肉、片栗粉、コンソメ、塩、胡椒	
			副	もやしのごま和え	もやし、小松菜、ホールコーン、白すりごま、砂糖、醤油				
			汁	みそ汁	じゃがいも、人参、えのきたけ、和風だし、味噌				
6	火	ごはん	主	鮭のバターしょうゆ焼き	鮭、米粉、バター、醤油、味醂	バナナ	コーンおにぎり	ごはん、塩、コーン	
			副	キャベツのサラダ	キャベツ、人参、胡瓜、和風ドレッシング				
			汁	みそ汁	豆腐、チンゲン菜、玉ねぎ、和風だし、味噌				
7	水	ごはん	主	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、酒、味醂、醤油、油	りんご	ミニアメリカンドッグ	ウインナー、ホットケーキミックス、牛乳、薄力粉、油	
			副	キャベツとツナの中華和え	ツナ、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、中華ドレッシング				
			汁	スープ	白菜、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩、胡椒				
8	木	ごはん	主	すき焼き	豚こま肉、焼き豆腐、白菜、長ねぎ、人参、白滝、油、酒、砂糖、醤油、味醂	キウイ	お麩ラスク	麩、バター、牛乳、砂糖	
			副	さつまいものマーマレード煮	さつまいも、マーマレードジャム、塩、醤油				
			汁	みそ汁	油揚げ、チンゲン菜、しめじ、和風だし、味噌				
9	金	パン	主	チキンマカロニグラタン	マカロニ、鶏むね肉、玉ねぎ、しめじ、ホールコーン、油、ホワイトルウ、塩、シュレッドチーズ	バナナ	せんべい ヤクルト		
			副	イタリアンサラダ	ブロッコリー、人参、イタリアンドレッシング				
			汁	スープ	キャベツ、ウインナー、玉ねぎ、コンソメ、塩、胡椒				
13	火	ごはん	主	鯖のこうみ焼き	鯖、長ねぎ、生姜、味醂、醤油	みかん	フライドポテト		
			副	厚揚げのうまに	厚揚げ、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、油、砂糖、醤油、コンソメ、でん粉				
			汁	みそ汁	わかめ、大根、えのきたけ、和風だし、味噌				
14	水	ごはん	主	ミートカレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、粒状大豆、油、カレールー	りんご	ヨーグルトトライフル	ケーキキット、豆乳、ヨーグルト、みかん缶、バナナ	
			副	コーンクリーミーサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、コーンクリーミードレッシング				
			汁	野菜ジュース	野菜ジュース				
15	木	ごはん	主	鰯の幽庵焼き	鰯、醤油、味醂、酒、柚子	バナナ	わかめおにぎり	ごはん、若布、塩	
			副	れんこんきんぴら	れんこん、人参、ピーマン、ごま油、砂糖、醤油、味醂				
			汁	みそ汁	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、和風だし、味噌				
16	金	ごはん	主	ミートローフ	豚挽肉、玉ねぎ、でん粉、乾燥マッシュポテト、パン粉、豆乳、塩、胡椒、油、ケチャップ	ゼリー	小魚 チーズ		
			副	キャベツとコーンのソテー	キャベツ、ホールコーン、エリンギ、オリーブオイル、コンソメ、塩、胡椒				
			汁	スープ	大根、チンゲン菜、人参、コンソメ、塩、胡椒				
19	月	ごはん	主	ひじきごはん	米、強化米、豚挽肉、油揚げ、人参、ごぼう、干しひじき、油、酒、砂糖、醤油、味醂	キウイ	マカロニみたらし	マカロニ、醤油、味醂、砂糖、片栗粉	
			副	鶏肉のから揚げ、ブロッコリー	鶏もも肉、生姜、醤油、酒、でん粉、油、ブロッコリー、塩				
			汁	みそ汁	かぶ、小松菜、長ねぎ、和風だし、味噌				
20	火	ごはん	主	しレカツ	豚ヒレ肉、小麦粉、パン粉、油、ソース	バナナ	ふかしいも		
			副	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、ホールコーン、和風ドレッシング				
			汁	みそ汁	油揚げ、大根、長ねぎ、和風だし、味噌				
21	水	麺	主	スパゲッティミートソース	パスタ、豚ひき肉、デミグラスソース、ケチャップ	りんご	ジャムサンド	食パン、いちごジャム	
			副	ツナサラダ	ツナ缶、胡瓜、人参、キャベツ、イタリアンドレッシング				
			汁	スープ	じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、胡椒				
22	木	ごはん	主	鯖のみぞれ煮	鯖、大根、酒、砂糖、醤油、和風だし	バナナ	焼きそば	中華麺、キャベツ、ニラ、もやし、豚ひき肉、塩、胡椒、ソース	
			副	切り干し大根の煮物	切り干し大根、油揚げ、人参、しいたけ、砂糖、醤油、味醂				
			汁	みそ汁	豆腐、若布、和風だし、味噌				
23	金	ごはん	主	麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、長ねぎ、しいたけ、砂糖、醤油、中華だし、ごま油、片栗粉	みかん	野菜スティック		
			副	餃子	冷凍餃子、油				
			汁	中華スープ	えのき、長ねぎ、人参、中華だし、塩、胡椒				
26	月	麺	主	焼うどん	うどん、豚もも肉、人参、キャベツ、和風だし、醤油、塩、胡椒	バナナ	ヨーグルト和え	黄桃レトルト、みかんレトルト、ヨーグルト	
			副	カニカマサラダ	カニカマ、キャベツ、胡瓜、ごまドレッシング				
			汁	みそ汁	オクラ、油揚げ、和風だし、味噌				
27	火	ごはん	主	鶏肉のトマト煮	鶏むね肉、塩、胡椒、油、玉ねぎ、マッシュルーム、オリーブ油、トマトの水煮、コンソメ、ケチャップ、砂糖	キウイ	のりしおチップス	餃子の皮、海苔、塩、油	
			副	野菜サラダ	ブロッコリー、レタス、コーン、イタリアンドレッシング				
			汁	スープ	じゃがいも、人参、ウインナー、コンソメ、塩、胡椒				
28	水	パン	主	シチュー	ウインナー、玉ねぎ、人参、じゃがいも、油、塩、胡椒、コンソメ、バター、小麦粉、牛乳	りんご	羊もち	じゃがいも、片栗粉、豆乳、塩、油	
			副	鶏ささみと胡瓜のサラダ	鶏ささみ、胡瓜、人参、ごま油、酢、醤油、砂糖、塩				
			汁	ヤクルト					
29	木	ごはん	主	鶏肉の中華風てりやき	鶏もも肉、酒、醤油、味醂、オイスターソース、ごま油	バナナ	チキンナゲット		
			副	大根の炒り煮	厚揚げ豆腐、大根、人参、さやいんげん、油、砂糖、醤油、味醂				
			汁	みそ汁	キャベツ、しめじ、長ねぎ、和風だし、味噌				
30	金	ごはん	主	ハンバーグ 人参のグラッセ	豚挽肉、豆腐、パン粉、塩、胡椒、油、ケチャップ、人参、砂糖、塩	ヨーグルト	ソーセージのくるくるミイラパイ	ウインナー、パイシート、チーズ、海苔	
			副	おぼけ餃子	さつまいも、バター、砂糖、牛乳、餃子の皮、海苔				
			汁	スープ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、コンソメ、塩、胡椒				

参考資料「ほいくしょ 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、献立内容が変更になる場合があります。

