



10月の献立表



社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

2023年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	ご飯, 手作りのひりかけ, 肉じゃが, ひじきサラダ, ゆし豆腐	ごまクリームパン, 牛乳	しらす干し, 豚肉もも, ツナ水 煮缶, ゆし豆腐, 削り節	胚芽米, 白ごま, 三温糖, じゃがいも, 油	焼きのり, たまねぎ, 人参, (乾) ひじき, キャベツ, きゅうり, コーン缶, むきえだまめ, ネギ	
3	火	あわごはん, 赤魚の唐揚げ, クーフィリチー, みそ汁, パナナ	味噌おにぎり, 牛乳	赤魚, 豚肉, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, もちきび, 小麦粉, 油, こんにゃく, しらたき	刻み昆布, 切干しいごん, 人参, えのき, キャベツ, パナナ	
4	水	タコライス, たまなーちゃんぶるー, わかめスープ, 青切りみかん	フルーツ寒天, 牛乳	牛ひき肉, レバー(ミンチ), 沖縄豆腐, 花かつお, 削り節	胚芽米, 押麦, 油, 白ごま	にんにく, たまねぎ, 人参, レタス, トマト, キャベツ, ネギ, カットワカメ, 長ネギ	
5	木	ご飯, 鮭のマリネ, きんぴらごぼう, みそ汁, りんご	ひらやーちー, 牛乳	鮭, 豚小間, 削り節, みそ	胚芽米, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖, 油, すりごま白	たまねぎ, 人参, ごぼう, パクチョイ, とうがん, ネギ, りんご	
6	金	麦ごはん, 鶏肉の照り焼き, 人参しりしりー, なめこ汁, 梨	わかめおにぎり, 牛乳	鶏もも肉, 卵, 削り節, みそ	胚芽米, 押麦, 三温糖, 小麦粉, 油	人参, なめこ, たまねぎ, 小松菜, 梨	
7	土	豚丼, かぼちゃの煮物, みそ汁	13時降園	豚小間, 削り節, みそ	胚芽米, 油, 三温糖	たまねぎ, 人参, いんげん, にんにく, しょうが, かぼちゃ, 大根, まいたけ	
9	月	 スポーツの日 					
10	火	炊きこみごはん, 肉豆腐, 小松菜と人参のおかか和え, アーサ汁, グレープフルーツ	かぼちゃ巾着, 野菜クラッカー, 牛乳	ツナ水煮缶, 沖縄豆腐, 豚肉もも, 花かつお, 削り節	胚芽米, 三温糖, 油	えのき, しめじ, (冷) グリンピース, 長ネギ, 人参, キャベツ, あおさ, グレープフルーツ, りんご	
11	水	ロールパン, 米粉豆乳グラタン, トマトときのこのサラダ, キャベツスープ, パナナ	じゃこおにぎり, 牛乳	鶏むね, 無調整豆乳, ツナ水煮缶	ロールパン 30g, さつまいも, 油, 上新粉, ハッシュポテトフレーク, 三温糖	たまねぎ, トマト, しめじ, キャベツ, 人参, パナナ	
12	木	お弁当会 	オートミールクッキー, 牛乳				
13	金	ご飯, ひきわり納豆, なすと豚肉のしょうが焼き, いんげんと人参のごま和え, 鶏ごぼう汁	あんパン, 牛乳	挽きわり納豆, 豚肉もも, 鶏もも肉, 厚揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, 油, 三温糖, すりごま白	なす, たまねぎ, しょうが, いんげん, 人参, ごぼう, 長ネギ	
14	土	焼きそば, みそ汁, みかん	五穀ビスケット, 牛乳	豚肉もも, 削り節, みそ	焼きそばめん, 油	人参, キャベツ, もやし, にら, 青のり, パクチョイ, とうがん, ネギ	
16	月	五目うどん, オクラとひじきのごま和え, ちくわの磯部揚げ, りんご	ゆかりおにぎり, 牛乳	豚肉もも, 油揚げ, 卵なし竹輪, 卵	ゆでうどん, 白ごま, ごま油, 小麦粉, 揚げ油	キャベツ, 小松菜, たまねぎ, 人参, オクラ, (乾) ひじき, 青のり, りんご	
17	火	あわごはん, 豆腐の煮つけ, しぶいのそぼろあんかけ, みそ汁, パナナ	黒糖アガラサー, 牛乳	沖縄豆腐, 鶏ひき肉, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, もちきび, 三温糖, 片栗粉, じゃがいも	とうがん, 人参, カットワカメ, ネギ, パナナ	
18	水	ご飯, グルクンからあげ甘酢あんかけ, ポテトサラダ, みそ汁, 梨	スイートポテト, 牛乳	グルクン, ハム(卵・乳不使用), 削り節, みそ	胚芽米, 片栗粉, 揚げ油, 三温糖, じゃがいも, マヨドレ	人参, きゅうり, 大根, まいたけ, ほうれんそう, 梨	
19	木	胚芽米雑穀ごはん, 豆腐ハンバーグ, 切り干し大根の煮物, とうがんスープ, ブルーン	鶏おこわおにぎり, 牛乳	木綿豆腐, 豚ひき肉, 卵, 牛乳, 油揚げ, 鶏ひき肉, 削り節	胚芽米, 押麦, もちきび, 油, ハン粉, 三温糖, 片栗粉	(乾) ひじき, たまねぎ, 切干しいごん, 人参, とうがん, (乾) しいたけ, しょうが, ドライブルーベリー 10g	
20	金	麦ごはん, チキンのトマト煮, パパイア炒め, 野菜スープ, みかん	お好み焼き, 牛乳	鶏もも肉, ツナ水煮缶, ベーコン(卵・乳不使用)	胚芽米, 押麦, オリーブ油, 三温糖, 油	たまねぎ, ホールトマト缶, にんにく, パパイア, 人参, ネギ, フロッコリー, えのき	
21	土	きのこカレー, グリーンサラダ, 梨	干し芋, 牛乳	豚ひき肉, しらす干し	胚芽米, じゃがいも, 油, ごま油, ごまいり	にんにく, たまねぎ, 人参, まいたけ, えのき, しめじ, しいたけ, りんご, レタス, きゅうり, トマト, 梨	
23	月	ご飯, さんまの梅干し煮, 筑前煮, みそ汁, パナナ	アメリカンドッグ, 牛乳	さんま(無頭尾・腹出・筒切), 白身魚, 豚もも小間肉, 卵なし竹輪, 削り節, みそ	胚芽米, 三温糖, 粉黒糖, 油	梅干し, 人参, ごぼう, 大根, かぼちゃ, しめじ, 長ネギ, パナナ	
24	火	麦ごはん, 八宝菜, シューマイ, わかめスープ, 青りんご	塩昆布じゃこおにぎり, 牛乳	豚肉もも, 豚ひき肉, 削り節	胚芽米, 押麦, 片栗粉, 油, 三温糖, ごま油, グリンピース, きょうざの皮, 白ごま	白菜, 人参, ピーマン, 黄パプリカ, (乾) しいたけ, にんにく, 生姜, 玉葱, カットワカメ, 長ネギ, 青りんご	
25	水	ロールパン, きのこのキッシュ, ごぼうサラダ, 豆乳コーンスープ, みかん	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ, ジョア	ハム(卵・乳不使用), 卵, 牛乳, ツナ水煮缶, 無調整豆乳	ロールパン 30g, じゃがいも, 油, マヨドレ, すりごま白, 片栗粉	しめじ, たまねぎ, ごぼう, 人参, コーン缶, きゅうり, クリームコーン缶	
26	木	ご飯, 白身魚のピカタ, 春雨ソテー, みそ汁, フルーツヨーグルト	麩のきなこラスク, 牛乳	白身魚, 卵, 粉チーズ, 油揚げ, 削り節, みそ, ヨーグルト	胚芽米, 小麦粉, 食塩不使用バター, はるさめ, 油, 三温糖, 白ごま	(乾) しいたけ, たまねぎ, 人参, 小松菜, にんにく, なす, 長ネギ, パナナ, みかん缶, バイン缶	
27	金	胚芽米雑穀ごはん, 豆腐のあんかけ, なすとピーマンの味噌炒め, ソーメン汁, 梨	ひりかけおにぎり, 牛乳	沖縄豆腐, 赤みそ, 削り節	胚芽米, 押麦, もちきび, 油, 片栗粉, 三温糖, そうめん	たまねぎ, 人参, (乾) しいたけ, なす, ピーマン, ネギ, 梨	
28	土	やわらかチキン丼, 甘酢大根, みそ汁	くろ棒, 牛乳	鶏もも皮なし, 厚揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, 酒, 三温糖, 油	しょうが, たまねぎ, 赤パプリカ, ピーマン, 大根, パクチョイ, とうがん	
30	月	ご飯, パンキンシチュー, コールスローサラダ, 野菜のABCスープ, オレンジ	ハロウィンクッキー, 牛乳	鶏もも肉, 牛乳	胚芽米, 食塩不使用バター, 小麦粉, マヨドレ, すりごま白, 三温糖, ABCマカロニ	(冷) グリンピース, たまねぎ, かぼちゃ, 人参, キャベツ, ホールコーン缶, ほうれんそう, オレンジ	
31	火	さつまいごはん, サバの塩焼き, 豆腐チャンプルー, もやしのみそ汁, 柿	おかかおにぎり, 牛乳	サバ切り身骨なし, 白身魚, 沖縄豆腐, 豚肉もも, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, さつまいも, 黒ごま, 酒, 油	しょうが, キャベツ, 人参, にら, もやし, しめじ, 柿	

*献立は都合により変更することがあります

*毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。

