



# 10月食事献立予定表



松寺こども園

日	曜	3才未満児		献 立 名	主 要 材 料	午後おやつ
		午前おやつ	主 食			
1	水	ピスケット 番茶	ごはん	魚のオーロラソースかけ 蓮根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁	鮭 マヨネーズ 蓮根 人参 鶏肉 コーン さやいんげん 玉葱 じゃが芋 薄揚げ	★りんごケーキ 牛乳
2	木	おかき 番茶	ごはん	鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ 麺の味噌汁	鶏肉 塩麹 マカロニ 胡瓜 人参 マヨネーズ スライスワインナー 玉葱 薄揚げ おつゆ麺	チーズタルト 牛乳
3	金	ウエハース 番茶	カレーライス	秋野菜と挽肉のカレーシチュー チキンナゲット ヨーグルト	鶏肉 にんにく 人参 茄子 さつま芋 玉ねぎ スキムミルク チキンナゲット ヨーグルト カレールウ	かりんとう カステラ 牛乳
4	土	ボーロ 番茶	ごはん	キャベツの味噌炒め ゆでウインナー 果物	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 ウィンナー 果物	お菓子 番茶
6	月	あられ 番茶	ごはん	ミートローフ 里芋の炒め煮 味噌汁	豚挽肉 牛挽肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 里芋 人参 豆腐 いんげん わかめ えのき	お月見ゼリー クッキー 牛乳
7	火	ボーロ 番茶	ごはん	オムレツ チリコンカーン スープ	卵 玉葱 チーズ 生クリーム 豚挽肉 牛挽肉 にんにく 大豆水煮 バター トマトホール缶 キャベツ マカロニ ベーコン 人参	ピスケット おかき 牛乳
8	水	せんべい 番茶	とろろ昆布 ごはん	魚のカレームニエル 手作りぶりかけ 法蓮草としめじのソテー 味噌汁	鯖 カレー粉 パセリ粉 法蓮草 キャベツ 人参 ベーコン 玉葱 さつま芋 しめじ ひじき 胡麻 ゆかり粉	★カルピス蒸しパン 牛乳
9	木	バナナ 番茶	ごはん	鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ なめこの味噌汁	鶏肉 南瓜 人参 ウィンナー キャベツ マヨネーズ 玉葱 おつゆ麺 なめこ	フレンズスイーツ 牛乳
10	金	ピスケット 番茶	ごはん	和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 豚もやしスープ	鶏挽肉 生椎茸 玉ねぎ パン粉 胡麻 青海苔 ひじき さつま揚げ 胡麻油 もやし 豚肉 ニラ	バームクーヘン あられ 牛乳
11	土	せんべい 番茶	ごはん	ツナ肉じやが キャベツメンチカツ ゼリー	まぐろ油漬け 人参 玉葱 じゃが芋 グリンピース キャベツメンチカツ ゼリー	お菓子 番茶
14	火	ウエハース 番茶	ごはん	入り平 スパゲティ 具沢山汁	入り平 豚肉 南瓜 ごぼう 薄揚げ 人参 玉葱 キャベツ まぐろ油漬け ピーマン スパゲティ	丸ぼうろ おかき 牛乳
15	水	ボーロ 番茶	ゆかりごはん	三色卵焼き 大根の甘辛煮 麺の味噌汁	卵 ミックスベジタブル 生クリーム おつゆ麺 わかめ 大根 人参 豚挽肉 玉ねぎ	あんパン 牛乳
16	木	あられ 番茶	ごはん	チンジャオロースー さつま芋のレモン煮 切干大根の味噌汁	豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく 生姜 オイスターソース さつま芋 レモン 人参 切干大根 さつま揚げ 玉葱	フルーチェ サブレ 牛乳
17	金	クッキー 番茶	カレーライス	秋野菜と挽肉のカレーシチュー チキンナゲット ヨーグルト	鶏肉 にんにく 人参 茄子 さつま芋 玉ねぎ スキムミルク チキンナゲット ヨーグルト カレールウ	かりんとう チーズ 牛乳
18	土	せんべい 番茶	とろろ昆布 ごはん	麻婆茄子 焼ギョーザ 果物	豚挽肉 茄子 葱 人参 にんにく 生姜 ごま油 赤味噌 焼ギョーザ 果物	お菓子 番茶
20	月	ピスケット 番茶	ごはん	魚のオーロラソースかけ 蓮根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 果物	鮭 マヨネーズ 蓮根 人参 鶏肉 コーン さやいんげん 玉葱 じゃが芋 薄揚げ 果物	カスタードワッフル おかき 牛乳
21	火	クッキー 番茶	ごはん	豚肉の塩麹焼き マカロニサラダ 麺の味噌汁	豚肉 塩麹 マカロニ 胡瓜 人参 マヨドレ スライスワインナー 玉葱 薄揚げ おつゆ麺	★お豆腐パン 牛乳
22	水	あられ 番茶	ごはん	ミートローフ 里芋の炒め煮 味噌汁	豚挽肉 牛挽肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 里芋 人参 豆腐 いんげん わかめ えのき	クッキー せんべい 牛乳
23	木	ボーロ 番茶	ごはん	オムレツ チリコンカーン スープ	卵 玉葱 チーズ 生クリーム 豚挽肉 牛挽肉 にんにく 大豆水煮 バター トマトホール缶 キャベツ マカロニ ベーコン 人参	ピスケット カステラ 牛乳
24	金	せんべい 番茶	ゆかりごはん	鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ なめこの味噌汁	鶏肉 南瓜 人参 ウィンナー キャベツ マヨネーズ 玉葱 なめこ おつゆ麺	フレンズスイーツ 牛乳
25	土	ウエハース 番茶	ごはん	ハヤシシチュー ポークシュウマイ ゼリー	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム ハヤシルウ ポークシュウマイ ゼリー	お菓子 番茶
27	月	バナナ 番茶	ごはん	魚のカレームニエル 手作りぶりかけ 法蓮草としめじのソテー 味噌汁	鯖 カレー粉 パセリ粉 法蓮草 キャベツ 人参 ベーコン 玉葱 さつま芋 しめじ ひじき 胡麻 ゆかり粉	ミニ鯛焼き せんべい 牛乳
28	火	クッキー 番茶	ごはん	《芋掘り遠足 3歳～5歳》 入り平 スパゲティ 具沢山汁	入り平 豚肉 南瓜 ごぼう 薄揚げ 人参 玉葱 キャベツ まぐろ油漬け ピーマン スパゲティ	バームクーヘン あられ 牛乳
29	水	あられ 番茶	ごはん	和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 豚もやしスープ	鶏挽肉 生椎茸 玉ねぎ パン粉 胡麻 青海苔 ひじき さつま揚げ 胡麻油 もやし 豚肉 ニラ	★ふかし芋 ピスケット 牛乳
30	木	ボーロ 番茶	ゆかりごはん	三色卵焼き 大根の甘辛煮 麺の味噌汁	卵 ミックスベジタブル 生クリーム おつゆ麺 わかめ 大根 人参 豚挽肉 玉ねぎ	クリームパン 牛乳
31	金	ウエハース 番茶	ごはん	ハロウイン🎃 かぼちゃ型ハンバーグ サラダ 秋の実りスープ	ハンバーグ 玉ねぎ ブロッコリー マカロニ ウィンナー 人参 しめじ 舞茸 紫芋 パセリ粉 マヨドレ 南瓜 ベーコン	パンプキンババロア クッキー 牛乳

※8日・27日は手作りぶりかけがつきますので3歳以上児は白御飯の持参をお願いします。

★は手作りおやつです。

食材の都合により、献立内容を変更することがあります。