

10月献立表

フジオひまわり保育園

2019.10.1

アレルギー:★卵・小麦・そば・乳

	令和元年10月1日 (火)	令和元年10月2日 (水)	令和元年10月3日 (木)	令和元年10月4日 (金)	令和元年10月5日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	遠足	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん ごはん 鶏の照り焼き 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん 清酒(普通) ひじきサラダ ほしひじき(乾) 水煮大豆 キャベツ にんじん きゅうり こいくちしょうゆ 砂糖 マヨドレ いりごま なたね油 油揚げのみそ汁 たまねぎ にんじん 油揚げ 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	ごはん ごはん ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ いんげん ウイナーソーセージ 顆粒洋風だし なたね油 たまねぎとほうれん草のスープ ほうれんそう たまねぎ 洋風だし オレンジ オレンジ	ゆかりごはん ごはん ゆかり 豆腐の中華煮 豚ばら 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが 顆粒中華だし 片栗粉 なたね油 わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ にんじん 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし なし 梨		カレーうどん ★うどん(ゆで)→ビーフン 豚もも たまねぎ 青ネギ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん カレールウ バナナ バナナ
昼間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 黒糖くずもち 黒砂糖 片栗粉 砂糖 水 きな粉	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 おからドーナツ おから 米粉のホットケーキミックス 砂糖 調整豆乳 なたね油	ほうじ茶 ほうじ茶 さば飯おにぎり ごはん さば 青ネギ いりごま ごま油 清酒(普通)		ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

※材料の都合により献立を変更する場合がございます。 ※完了食のごはんは軟飯です。

※朝のおやつは0～2歳児のみ喫食します。

※★印はアレルギー物質を含む食材です。代替食を記載しておりますので、ご確認ください。

10月 献立表

フジオひまわり保育園

2019.10.1

アレルギー: ★卵・小麦・そば・乳・オクラ

	令和元年10月7日 (月)	令和元年10月8日 (火)	令和元年10月9日 (水)	令和元年10月10日 (木)	令和元年10月11日 (金)	令和元年10月12日 (土)
朝食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ にんじん 干しシイタケ コーン缶ホール 赤みそ 砂糖 本みりん 清酒(普通) なたね油 粉ふき芋 じゃがいも あおさ 塩 たまねぎのすまし汁 たまねぎ にんじん カットわかめ うすくちしょうゆ かつおだし	ごはん ごはん 松風焼き 鶏ミンチ 木綿豆腐 にんじん 青ネギ 片栗粉 顆粒中華だし ごま油 生しいたけ なたね油 いんげんのごま和え いんげん にんじん 焼き竹輪 いりごま 砂糖 こいくちしょうゆ もやしのみそ汁 たまねぎ にんじん もやし 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	ごはん ごはん すき焼き風煮 牛もも たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 青ネギ 糸こんにゃく 焼き豆腐 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん なたね油 切り干し大根のみそ汁 たまねぎ にんじん 切干しだいこん(乾) 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし りんご りんご	さつまいもごはん ごはん さつまいも くろごま(いり) 塩 小松菜と油揚げの煮びたし こまつな にんじん 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 豚汁 豚ばら だいこん にんじん ごぼう 糸こんにゃく 青ネギ かつおだし 合わせ味噌 ごま油 なたね油 柿 かき	コーンシチューライス ごはん 鶏もも たまねぎ にんじん じゃがいも クリームコーン缶 コーン缶ホール 片栗粉 顆粒洋風だし なたね油 キャベツときゅうりのサラダ キャベツ きゅうり 穀物酢 オリーブ油 砂糖	肉うどん ★うどん(ゆで)→ビーフン 豚もも たまねぎ 青ネギ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 こまつなおにぎり ごはん こまつな まぐろ油漬缶 こいくちしょうゆ 本みりん	ほうじ茶 ほうじ茶 豆乳もち 調整豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉 砂糖	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 ごぼうチップス ごぼう 片栗粉 なたね油 塩	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 米粉のほうれんそうパンケーキ 米粉のホットケーキミックス 調整豆乳 なたね油 ほうれんそう メープルシロップ	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 オレンジゼリー 粉寒天 オレンジジュース(濃縮還元) 水 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

10月 献立表

フジオひまわり保育園

2019.10.1

アレルギー: ★卵・小麦・そば・乳・オクラ

	令和元年10月14日 (月)	令和元年10月15日 (火)	令和元年10月16日 (水)	令和元年10月17日 (木)	令和元年10月18日 (金)	令和元年10月19日 (土)
朝間食	<p>体育の日</p>	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食		ごはん ごはん 鶏の照り焼き 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん ひじきサラダ ほしひじき(乾) 水煮大豆 キャベツ にんじん きゅうり こいくちしょうゆ 砂糖 マヨドレ いりごま なたね油 れんこんのみそ汁 たまねぎ にんじん れんこん 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	ごはん ごはん ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ いんげん ウイナーソーセージ 顆粒洋風だし なたね油 たまねぎとほうれん草のスープ ほうれんそう たまねぎ 洋風だし オレンジ オレンジ	ゆかりごはん ごはん ゆかり 豆腐ときのこのとろみ煮 木綿豆腐 豚ばら たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ 生しいたけ 青ネギ かつおだし こいくちしょうゆ 砂糖 片栗粉 白菜のみそ汁 たまねぎ にんじん はくさい 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	マーボーはるさめ丼 ごはん はるさめ(乾) 豚ミンチ たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ネギ にんにく しょうが ごま油 赤みそ 顆粒中華だし 片栗粉 わかめスープ たまねぎ にんじん カットわかめ 中華だし いりごま なし なし	カレーうどん ★うどん(ゆで)→ビーフン 豚もも たまねぎ 青ネギ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん カレールウ バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 黒糖くずもち 黒砂糖 片栗粉 砂糖 水 きな粉	ほうじ茶 ほうじ茶 コーンおにぎり ごはん 冷凍コーンホール 塩	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 かぼちゃもち かぼちゃ 片栗粉 片栗粉 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 片栗粉	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 りんごゼリー 粉寒天 りんごジュース(濃縮還元) 水 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい	

10月 献立表

フジオひまわり保育園

2019.10.1

アレルギー: ★卵・小麦・そば・乳・オクラ

	令和元年10月21日 (月)	令和元年10月22日 (火)	令和元年10月23日 (水)	令和元年10月24日 (木)	令和元年10月25日 (金)	令和元年10月26日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	国民の祝日	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい
昼食	ごはん ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ スイートコーン 赤みそ 砂糖 本みりん 清酒(普通) なたね油 粉ふき芋 じゃがいも あおさ 塩 とろろ昆布のすまし汁 えのきたけ にんじん とろろこんぶ うすくちしょうゆ かつおだし		ごはん ごはん すき焼き風煮 牛もも たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 青ネギ 糸こんにゃく 焼き豆腐 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん なたね油 油揚げのみそ汁 たまねぎ にんじん 油揚げ 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし りんご りんご	ごはん ごはん 松風焼き 鶏ミンチ 木綿豆腐 にんじん 生しいたけ 青ネギ 片栗粉 顆粒中華だし ごま油 いんげんのごま和え いんげん にんじん 焼き竹輪 いりごま 砂糖 こいくちしょうゆ もやしのみそ汁 たまねぎ にんじん もやし 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	かぼちゃシチューライス ごはん 鶏もも たまねぎ にんじん かぼちゃ クリームコーン缶 コーン缶ホール 片栗粉 顆粒洋風だし キャベツときゅうりのサラダ キャベツ きゅうり 穀物酢 オリーブ油 砂糖	肉うどん ★うどん(ゆで)→ビーフン 豚もも たまねぎ 青ネギ かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 鶏そぼろおにぎり ごはん 鶏ミンチ にんじん こいくちしょうゆ 砂糖		牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 ごぼうチップス ごぼう 片栗粉 なたね油 塩	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 米粉のにんじんパンケーキ 米粉 調整豆乳 なたね油 にんじん メープルシロップ	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 ぶどうゼリー 粉寒天 ぶどうジュース(濃縮還元) 水 砂糖	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい

10月献立表

フジオひまわり保育園

2019.10.1

アレルギー：★卵・小麦・そば・乳・オクラ

	令和元年10月28日 (月)	令和元年10月29日 (火)	令和元年10月30日 (水)	令和元年10月31日 (木)		
朝食	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 とうもろこしスナック とうもろこしスナック ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶		
昼食	ごはん ごはん カレイのごま焼き かれい ごま くろごま(いり) こいくちしょうゆ 春雨の酢の物 はるさめ(乾) キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 砂糖 海苔のみそ汁 たまねぎ にんじん 焼きのり(きざみ海苔) 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし	キノコの炊き込みごはん ごはん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ にんじん まぐろ油漬缶 こいくちしょうゆ 本みりん 小松菜のごま和え こまつな にんじん いりごま 砂糖 こいくちしょうゆ 豚汁 豚ばら だいこん にんじん ごぼう 板こんにやく 青ネギ 合わせ味噌 かつおだし りんご りんご	ごはん ごはん ひじきハンバーグ 鶏ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ひじき 生しいたけ 顆粒中華だし 片栗粉 いんげんのおかかマヨ和え いんげん にんじん マヨドレ かつお節 こいくちしょうゆ 長ネギのみそ汁 根深ねぎ にんじん 乾燥わかめ 合わせ味噌 かつおだし	おぼけのカレーライス ごはん 牛もも たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン缶ホール カレールウ 黒豆(煮豆) トマトケチャップ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ かぼちゃ ブロッコリー にんじん まぐろ油漬缶 マヨドレ フルーツミックス パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶		
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 ねぎじゃこおにぎり 精白米 ちりめんじゃこ 青ネギ こいくちしょうゆ ごま油	ほうじ茶 ほうじ茶 豆乳もち 調整豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 みかんゼリー 粉寒天 水 砂糖 みかん缶	牛乳 ★普通牛乳→ほうじ茶 ハロウィンドーナツ 米粉のホットケーキミックス かぼちゃ(冷凍) 絹ごし豆腐 砂糖 なたね油		