

10月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★卵・乳

	令和2年9月28日 (月)	令和2年9月29日 (火)	令和2年9月30日 (水)	令和2年10月1日 (木)	令和2年10月2日 (金)	令和2年10月3日 (土)
朝間食				牛乳 ★普通牛乳 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 精白米 中華風野菜炒め 豚もも にんじん キャベツ たまねぎ もやし にら 顆粒中華だし 食塩 こいくちしょうゆ 白菜のさっぱり和え はくさい きゅうり にんじん うすくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 ごま油 中華スープ たまねぎ にんじん カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩	二色おにぎり 精白米 べにざけ(焼き) いりごま 精白米 ゆかり 鶏のから揚げ 親鶏もも 料理酒 おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 サラダ油 ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん マヨドレ 食塩 バナナ バナナ	わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食				ほうじ茶 ほうじ茶 お月見だんご 白玉粉 絹ごし豆腐 さつまいも こいくちしょうゆ 砂糖 水 片栗粉	牛乳(午後) ★普通牛乳 フライドポテト じゃがいも 食塩 あおさ カレー粉 トマトケチャップ サラダ油	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

アレルギー：★卵・乳

	令和2年10月5日 (月)	令和2年10月6日 (火)	令和2年10月7日 (水)	令和2年10月8日 (木)	令和2年10月9日 (金)	令和2年10月10日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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	牛丼 精白米 和牛もも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 切干大根の三杯酢和え 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 タンドリーチキン 鶏もも おろしにんにく たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ カレー粉 豆乳ヨーグルト トマトケチャップ ブロッコリーサラダ(酢) ブロッコリー にんじん スイートコーン 穀物酢 サラダ油 食塩 砂糖 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	三色そばろ丼 精白米 鶏ミンチ にんじん いんげん しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 砂糖 ほうれんそうのごま和え ほうれんそう にんじん 焼き竹輪 いりごま こいくちしょうゆ 本みりん かぼちゃのみそ汁 日本かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	ごはん 精白米 鮭の西京焼き べにざけ 米みそ 本みりん 砂糖 小松菜の磯辺和え こまつな にんじん えのきたけ 焼きのり(きざみ海苔) こいくちしょうゆ 本みりん 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	五目炊き込みご飯 精白米 鶏もも にんじん ごぼう ぶなしめじ ほしひじき(乾) かつおだし 砂糖 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ほうとう風うどん 干しうどん(乾) 豚もも たまねぎ はくさい ぶなしめじ 日本かぼちゃ 青ネギ かつおだし 米みそ こいくちしょうゆ バナナ バナナ	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ(焼き) いりごま 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 ココアドーナツ 米粉のホットケーキミックス 絹ごし豆腐 砂糖 サラダ油 ピュアココア	牛乳(午後) ★普通牛乳 マカロニきな粉 マカロニ・スパゲッティ(乾) きな粉 砂糖 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き 米粉のホットケーキミックス メープルシロップ 調整豆乳 サラダ油 食塩 こしあん	牛乳(午後) ★普通牛乳 れんこんチップス れんこん 片栗粉 サラダ油 食塩 あおさ	牛乳(午後) ★普通牛乳 豆腐スコーン ホットケーキミックス 木綿豆腐 メープルシロップ 豆乳ホイップ	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

アレルギー：★卵・乳

	令和2年10月12日 (月)	令和2年10月13日 (火)	令和2年10月14日 (水)	令和2年10月15日 (木)	令和2年10月16日 (金)	令和2年10月17日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 精白米 中華風ローストチキン 鶏もも たまねぎ おろししょうが おろしにんにく 本みりん こいくちしょうゆ いりごま ごま油 かぼちゃサラダ 日本かぼちゃ にんじん きゅうり マヨドレ 食塩 中華スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ にんじん たまねぎ スイートコーン(ゆで) 顆粒中華だし 食塩	ごはん 精白米 サワラのごまみそ焼き さわら 米みそ 本みりん 砂糖 いりごま 根菜の金平 ごぼう だいこん にんじん れんこん こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん ごま油 いりごま 白菜のすまし汁 はくさい たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 キャベツと豚肉の味噌炒め 豚もも キャベツ 赤ピーマン 青ネギ たまねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 米みそ 料理酒 こいくちしょうゆ 砂糖 もやしの磯和え こまつな にんじん もやし 焼きのり(きざみ海苔) こいくちしょうゆ 本みりん しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 カレイの磯辺揚げ かれい 食塩 片栗粉 あおのり サラダ油 三色酢の物 こまつな にんじん もやし 穀物酢 砂糖 食塩 ひじきのみそ汁 ほしひじき(乾) たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	生姜焼き丼 精白米 豚もも たまねぎ にんじん 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 しょうが ごまよごし いんげん にんじん えのきたけ くろごま(いり) こいくちしょうゆ 砂糖 さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ	わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 シリアルパー マシュマロ コーンフレーク レーズン サラダ油	牛乳(午後) ★普通牛乳 ぶどうゼリー ぶどうジュース(濃縮還元) 水 砂糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 生姜・じゃこおにぎり 精白米 しょうが ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 本みりん ごま油	牛乳(午後) ★普通牛乳 米粉の小倉パンケーキ 米粉のホットケーキミックス 砂糖 調整豆乳 サラダ油 抹茶 つぶあん	牛乳(午後) ★普通牛乳 キャラメルポップコーン ポップコーン サラダ油 食塩 サラダ油 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 1/2個

10月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★卵・乳

	令和2年10月19日 (月)	令和2年10月20日 (火)	令和2年10月21日 (水)	令和2年10月22日 (木)	令和2年10月23日 (金)	令和2年10月24日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 精白米 サケのコーンマヨ焼き べにざけ 食塩 クリームコーン缶 マヨドレ 小松菜のおかか和え こまつな にんじん 焼き竹輪 かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん ポトフ ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん だいこん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 鶏の照り焼き 鶏もも 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき(乾) にんじん 蒸し大豆 かつおだし 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう たまねぎ にんじん かつおだし 米みそ	カレーチャーハン 精白米 たまねぎ にんじん ピーマン スイートコーン 豚ミンチ サラダ油 食塩 トマトケチャップ 顆粒洋風だし カレー粉 ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ 食塩 コンソメスープ(ブロッコリー) ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 根深ねぎ 米みそ 砂糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 いりごま 三色和え物 こまつな にんじん もやし かつお節 こいくちしょうゆ 本みりん えのきのすまし汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 スコップコロケ じゃがいも 豚ミンチ たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 コーンフレーク 片栗粉 食塩 トマトケチャップ キャベツのツナマヨ和え キャベツ にんじん きゅうり まぐろ油漬缶 マヨドレ 食塩 コンソメスープ(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん スイートコーン 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	鮭フレークおにぎり 精白米 べにざけ(焼き) いりごま 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) ★普通牛乳 オニオンフライ たまねぎ 片栗粉 食塩 あおさ サラダ油	ほうじ茶 ほうじ茶 小松菜とじゃこのおにぎり 精白米 こまつな いりごま こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 ちりめんじゃこ	牛乳(午後) ★普通牛乳 スイートポテト さつまいも 砂糖 調整豆乳 くろごま(いり) サラダ油	ほうじ茶 ほうじ茶 五平餅 精白米 米みそ 砂糖 本みりん	牛乳(午後) ★普通牛乳 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 砂糖 調整豆乳 サラダ油 ほうれんそう メープルシロップ	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

アレルギー：★卵・乳

	令和2年10月26日 (月)	令和2年10月27日 (火)	令和2年10月28日 (水)	令和2年10月29日 (木)	令和2年10月30日 (金)	令和2年10月31日 (土)
朝間食	牛乳 ★普通牛乳 塩せんべい 塩せんべい ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 レーズン レーズン ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 バナナ バナナ ほうじ茶 ほうじ茶	牛乳 ★普通牛乳 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 精白米 鯖の塩焼き まさば 料理酒 食塩 キャベツのゆかり和え キャベツ にんじん 焼き竹輪 ゆかり 小松菜のみそ汁 こまつな たまねぎ にんじん かつおだし 米みそ	そばめし 中華めん(ゆで) 精白米 豚もも たまねぎ にんじん キャベツ 食塩 ウスターソース サラダ油 切干大根のおかかマヨ和え 切干しだいこん(乾) にんじん きゅうり かつお節 マヨドレ こいくちしょうゆ けんちん汁 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう 青ネギ かつおだし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩	ごはん 精白米 筑前煮 鶏もも だいこん にんじん さつまいも ごぼう いんげん 焼き竹輪 サラダ油 かつおだし 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 油揚げのみそ汁 油揚げ たまねぎ にんじん 青ネギ かつおだし 米みそ バナナ バナナ	マーボー丼 精白米 木綿豆腐 豚ミンチ にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ネギ しょうが こいくちしょうゆ 米みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 ほうれんそうの中華和え ほうれんそう にんじん スイートコーン こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 春雨スープ 緑豆(はるさめ)(乾) たまねぎ にんじん チンゲンサイ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩	ごはん 精白米 ミートローフ 豚ミンチ たまねぎ にんじん 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん マヨドレ 食塩 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ粉	わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ バナナ バナナ
屋間食	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	ほうじ茶 ほうじ茶 なめたけおにぎり 精白米 えのきたけ こいくちしょうゆ 本みりん	牛乳(午後) ★普通牛乳 抹茶ドーナツ 米粉のホットケーキミックス 絹ごし豆腐 砂糖 サラダ油 抹茶	牛乳(午後) ★普通牛乳 コンポート(りんご) りんご 砂糖 水 豆乳ホイップ	牛乳(午後) ★普通牛乳 スイートパンプキン 日本かぼちゃ 砂糖 片栗粉 調整豆乳	ほうじ茶 ほうじ茶 しょうゆせんべい しょうゆせんべい