

# 10月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

|             | 令和3年9月27日<br>(月) | 令和3年9月28日<br>(火) | 令和3年9月29日<br>(水) | 令和3年9月30日<br>(木) | 令和3年10月1日<br>(金)   | 令和3年10月2日<br>(土)   |
|-------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|--|
| 朝<br>間<br>食 |                  |                  |                  |                  | 牛乳<br>普通牛乳<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス   |
| 昼<br>食      |                  |                  |                  |                  | 二色おにぎり<br>精白米<br>鮭フレーク<br>いりごま<br>精白米<br>混ぜ込みわかめ<br>ハンバーグ<br>豚ミンチ<br>たまねぎ<br>木綿豆腐<br>片栗粉<br>食塩<br>顆粒洋風だし<br>トマトケチャップ<br>マカロニサラダ<br>マカロニ(乾)<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>食塩<br>マヨドレ<br>コーンスープ<br>クリームコーン缶<br>たまねぎ<br>調整豆乳<br>顆粒洋風だし<br>食塩<br>パセリ粉<br>バナナ<br>バナナ | ゆかりおにぎり<br>精白米<br>ゆかり<br>いりごま<br>豚汁<br>豚もも(脂身なし)<br>たまねぎ<br>にんじん(皮むき, 生)<br>木綿豆腐<br>かつおだし<br>米みそ<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼<br>間<br>食 |                  |                  |                  |                  | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>アメリカンドック<br>ウイナーソーセージ<br>ホットケーキミックス<br>調整豆乳<br>サラダ油  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー   |

# 10月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

|     | 令和3年10月4日<br>(月)  | 令和3年10月5日<br>(火)  | 令和3年10月6日<br>(水)   | 令和3年10月7日<br>(木)  | 令和3年10月8日<br>(金)   | 令和3年10月9日<br>(土)   |
|-----|---|---|--|---|--|--|
| 朝間食 | 牛乳<br>普通牛乳<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス  | 牛乳<br>普通牛乳<br>レーズン<br>レーズン  | 牛乳<br>普通牛乳<br>玄米フレーク<br>玄米フレーク   | 牛乳<br>普通牛乳<br>バナナ<br>バナナ  | 牛乳<br>普通牛乳<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス   |
| 昼食  | 豚丼<br>精白米<br>豚もも<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ぶなしめじ<br>いんげん<br>しょうが(おろし)<br>おろしにんにく<br>かつおだし<br>砂糖<br>本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>いりごま<br>小松菜の磯辺和え<br>こまつな<br>えのきたけ<br>焼きのり(きざみ海苔)<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>油揚げのみそ汁<br>油揚げ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>かつおだし<br>米みそ | ごはん<br>精白米<br>鯖のカレー風味焼き<br>まさば<br>料理酒<br>食塩<br>カレー粉<br>ほうれんそうサラダ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>スイートコーン<br>マヨドレ<br>食塩<br>けんちん汁<br>木綿豆腐<br>だいこん<br>にんじん<br>ごぼう<br>青ネギ<br>かつおだし<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>食塩 | ごはん<br>精白米<br>豆腐入り松風焼き<br>鶏ミンチ<br>豚ミンチ<br>木綿豆腐<br>たまねぎ<br>根深ねぎ<br>米みそ<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>片栗粉<br>いりごま<br>小松菜のおかか和え<br>こまつな<br>にんじん<br>焼き竹輪<br>かつお節<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>しめじのすまし汁<br>ぶなしめじ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>かつおだし<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>食塩 | ごはん<br>精白米<br>ツナコロッケ<br>じゃがいも<br>まぐろ油漬缶<br>たまねぎ<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>玄米フレーク<br>片栗粉<br>食塩<br>トマトケチャップ<br>ブロッコリーサラダ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>マヨドレ<br>食塩<br>チキンスープ<br>鶏もも<br>はくさい<br>にんじん<br>生しいたけ<br>顆粒洋風だし<br>食塩<br>パセリ粉 | ごはん<br>精白米<br>鮭フライ<br>べにざけ<br>食塩<br>片栗粉<br>サラダ油<br>たまねぎ<br>食塩<br>マヨドレ<br>パセリ粉<br>キャベツのさっぱり和え<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>穀物酢<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>食塩<br>コンソメスープ(だいこん)<br>だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>顆粒洋風だし<br>食塩<br>パセリ粉 | 塩昆布おにぎり<br>精白米<br>塩昆布<br>豚汁<br>豚もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>木綿豆腐<br>かつおだし<br>米みそ<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼間食 | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>スイートポテト<br>さつまいも<br>砂糖<br>調整豆乳<br>くろごま(いり)<br>サラダ油  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ピラフおにぎり<br>精白米<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>鶏ミンチ<br>顆粒洋風だし  | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>ココアパンケーキ<br>ホットケーキミックス<br>砂糖<br>調整豆乳<br>サラダ油<br>ピュアココア   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>焼きビーフン<br>ビーフン<br>豚もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>食塩<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油  | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>ポップコーン<br>ポップコーン<br>サラダ油<br>食塩<br>あおさ  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー   |

# 10月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

|     | 令和3年10月11日<br>(月)  | 令和3年10月12日<br>(火)  | 令和3年10月13日<br>(水)   | 令和3年10月14日<br>(木)   | 令和3年10月15日<br>(金)   | 令和3年10月16日<br>(土)  |
|-----|--|--|---|---|---|--|
| 朝間食 | 牛乳<br>普通牛乳<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス   | 牛乳<br>普通牛乳<br>レーズン<br>レーズン   | 牛乳<br>普通牛乳<br>玄米フレーク<br>玄米フレーク  | 牛乳<br>普通牛乳<br>バナナ<br>バナナ  | 牛乳<br>普通牛乳<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス   |
| 昼間食 | ごはん<br>精白米<br>鶏のごま照り焼き<br>鶏もも<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>おろしにんにく<br>いりごま<br>白菜のコールスローサラダ<br>はくさい<br>きゅうり<br>かに風かまぼこ<br>食塩<br>マヨドレ<br>さつまいものみそ汁<br>さつまいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>かつおだし<br>米みそ | ごはん<br>精白米<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>豚もも<br>キャベツ<br>赤ピーマン<br>青ネギ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>おろしにんにく<br>おろししょうが<br>サラダ油<br>米みそ<br>料理酒<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>わかめときゅうりの酢の物<br>きゅうり<br>カットわかめ<br>スイートコーン<br>砂糖<br>穀物酢<br>食塩<br>豆腐のすまし汁<br>木綿豆腐<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>かつおだし<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>食塩 | ごはん<br>精白米<br>鯖のしょうが煮<br>まさば<br>しょうが<br>水<br>砂糖<br>本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>ほうれんそうのごま和え<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>いりごま<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>えのきのみそ汁<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>かつおだし<br>米みそ | ごはん<br>精白米<br>鶏のから揚げ<br>鶏もも<br>料理酒<br>おろししょうが<br>おろしにんにく<br>こいくちしょうゆ<br>ごま油<br>片栗粉<br>サラダ油<br>キャベツのゆかり和え<br>キャベツ<br>にんじん<br>焼き竹輪<br>ゆかり<br>ひじきのみそ汁<br>ほしひじき(乾)<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>かつおだし<br>米みそ | 三色丼(小)<br>精白米<br>鮭フレーク<br>スイートコーン<br>いんげん<br>わかめラーメン<br>中華めん(ゆで)<br>豚もも<br>カットわかめ<br>にんじん<br>もやし<br>根深ねぎ<br>顆粒中華だし<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>ごま油<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>かつお節<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん | ゆかりおにぎり<br>精白米<br>ゆかり<br>いりごま<br>豚汁<br>豚もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>木綿豆腐<br>かつおだし<br>米みそ<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼間食 | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>カリカリピザ<br>ぎょうざの皮<br>トマトケチャップ<br>ウインナーソーセージ<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>スイートコーン  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>焼きおにぎり<br>精白米<br>こいくちしょうゆ<br>かつお節<br>ごま油<br>いりごま   | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>ツナマヨトースト<br>フランスパン<br>まぐろ油漬缶<br>たまねぎ<br>マヨドレ<br>食塩<br>パセリ粉  | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>抹茶スコーン<br>ホットケーキミックス<br>木綿豆腐<br>ケーキシロップ<br>豆乳ホイップ<br>抹茶   | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>シリアルパー<br>マシュマロ<br>玄米フレーク<br>レーズン<br>サラダ油   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー   |

# 10月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

|     | 令和3年10月18日<br>(月)  | 令和3年10月19日<br>(火)  | 令和3年10月20日<br>(水)  | 令和3年10月21日<br>(木)  | 令和3年10月22日<br>(金)  | 令和3年10月23日<br>(土)  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 朝間食 | 牛乳<br>普通牛乳<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス   | 牛乳<br>普通牛乳<br>レーズン<br>レーズン   | 牛乳<br>普通牛乳<br>玄米フレーク<br>玄米フレーク   | 牛乳<br>普通牛乳<br>バナナ<br>バナナ   | 牛乳<br>普通牛乳<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス   |
| 昼食  | ごはん<br>精白米<br>鱈の照り焼き<br>さわら<br>こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>本みりん<br>砂糖<br>ひじきと大豆の磯煮<br>ほしひじき(乾)<br>にんじん<br>水煮大豆<br>油揚げ<br>かつおだし<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>砂糖<br>食塩<br>かぼちゃのみそ汁<br>日本かぼちゃ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>かつおだし<br>米みそ | 2種のきのこカレー<br>精白米<br>和牛もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>まいたけ<br>サラダ油<br>食塩<br>顆粒洋風だし<br>トマトケチャップ<br>こいくちしょうゆ<br>おろしにんにく<br>おろししょうが<br>カレールー<br>コールスローサラダ<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>スイートコーン<br>マヨドレ<br>食塩<br>バナナ<br>バナナ | ごはん<br>精白米<br>鶏肉のトマト煮<br>鶏もも<br>おろしにんにく<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>ぶなしめじ<br>ホールトマト<br>トマトケチャップ<br>水<br>顆粒洋風だし<br>砂糖<br>食塩<br>オリーブ油<br>ほうれんそうのおかか和え<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>焼き竹輪<br>かつお節<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>ポタージュスープ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>調整豆乳<br>顆粒洋風だし<br>食塩<br>パセリ粉 | 中華丼<br>精白米<br>豚もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>生しいたけ<br>顆粒中華だし<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>片栗粉<br>三色ナムル<br>豆もやし<br>きゅうり<br>にんじん<br>顆粒中華だし<br>ごま油<br>わかめスープ<br>たまねぎ<br>カットわかめ<br>スイートコーン<br>顆粒中華だし<br>食塩<br>いりごま | ガーリックトースト<br>フランスパン<br>オリーブ油<br>おろしにんにく<br>食塩<br>パセリ粉<br>和風スパゲティ<br>スパゲッティ(乾)<br>サラダ油<br>おろしにんにく<br>ウイナーソーセージ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ぶなしめじ<br>ほうれんそう<br>食塩<br>料理酒<br>こいくちしょうゆ<br>焼きのり(きざみ海苔)<br>オニオンスープ<br>たまねぎ<br>スイートコーン<br>顆粒洋風だし<br>食塩<br>パセリ粉 | 塩昆布おにぎり<br>精白米<br>塩昆布<br>豚汁<br>豚もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>木綿豆腐<br>かつおだし<br>米みそ<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼間食 | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>チキンナゲット<br>鶏ミンチ<br>木綿豆腐<br>片栗粉<br>食塩<br>サラダ油<br>トマトケチャップ   | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>オレンジゼリー<br>オレンジジュース(濃縮還元)<br>水<br>砂糖<br>粉寒天  | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>きな粉ドーナツ<br>ホットケーキミックス<br>絹ごし豆腐<br>砂糖<br>サラダ油<br>きな粉<br>砂糖  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト寒天<br>豆乳ヨーグルト<br>水<br>砂糖<br>粉寒天<br>いちごジャム(高糖度)  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>鶏ごぼうおにぎり<br>精白米<br>鶏ミンチ<br>にんじん<br>ごぼう<br>ひじき<br>しょうゆ<br>みりん<br>かつおだし<br>食塩  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー   |

# 10月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

|     | 令和3年10月25日<br>(月)  | 令和3年10月26日<br>(火)  | 令和3年10月27日<br>(水)  | 令和3年10月28日<br>(木)  | 令和3年10月29日<br>(金)   | 令和3年10月30日<br>(土)  |
|-----|--|--|--|--|---|--|
| 朝間食 | 牛乳<br>普通牛乳<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス   | 牛乳<br>普通牛乳<br>レーズン<br>レーズン   | 牛乳<br>普通牛乳<br>玄米フレーク<br>玄米フレーク   | 牛乳<br>普通牛乳<br>バナナ<br>バナナ   | 牛乳<br>普通牛乳<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ギンビスアスパラガス<br>ギンビスアスパラガス   |
| 昼食  | ごはん<br>精白米<br>鮭の味噌マヨ焼き<br>べにざけ<br>米みそ<br>食塩<br>マヨドレ<br>砂糖<br>れんこんの和風サラダ<br>れんこん<br>にんじん<br>きゅうり<br>いりごま<br>穀物酢<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>ごま油<br>しめじのすまし汁<br>ぶなしめじ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ネギ<br>かつおだし<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>食塩 | わかめごはん<br>精白米<br>混ぜ込みわかめ<br>筑前煮<br>鶏もも(皮なし)<br>だいこん(根、皮むき、生)<br>にんじん(皮むき、生)<br>ごぼう<br>グリーンピース<br>焼き竹輪<br>サラダ油<br>かつおだし<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>さつまいもサラダ<br>さつまいも<br>まぐろ油漬缶<br>いんげんまめ(乾)<br>マヨドレ<br>食塩<br>もやしのみそ汁<br>もやし<br>たまねぎ<br>にんじん(皮むき、生)<br>青ネギ<br>かつおだし<br>米みそ | ごはん<br>精白米<br>ポークビーンズ<br>豚もも<br>水煮大豆<br>たまねぎ<br>にんじん<br>じゃがいも<br>ホールトマト<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>砂糖<br>パセリ粉<br>キャベツのさっぱり和え<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>穀物酢<br>こいくちしょうゆ<br>砂糖<br>食塩<br>コンソメスープ(ブロッコリー)<br>ブロッコリー<br>たまねぎ<br>スイートコーン<br>顆粒洋風だし<br>食塩 | ごはん<br>精白米<br>油淋鶏<br>鶏もも<br>しょうが(おろし)<br>料理酒<br>片栗粉<br>サラダ油<br>根深ねぎ<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>穀物酢<br>ごま油<br>水<br>白菜の塩昆布和え<br>はくさい<br>にんじん<br>焼き竹輪<br>塩昆布<br>中華スープ(だいこん)<br>だいこん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>顆粒中華だし<br>食塩<br>いりごま | ケチャップライス<br>精白米<br>ウインナーソーセージ<br>たまねぎ<br>グリーンピース<br>にんじん<br>顆粒洋風だし<br>食塩<br>トマトケチャップ<br>ブロッコリー<br>ミートローフ(きのこソースかけ)<br>豚ミンチ<br>たまねぎ<br>木綿豆腐<br>片栗粉<br>食塩<br>顆粒洋風だし<br>ぶなしめじ<br>えのきたけ<br>砂糖<br>こいくちしょうゆ<br>サラダ油<br>水<br>片栗粉<br>コーンスープ<br>クリームコーン缶<br>たまねぎ<br>調整豆乳<br>顆粒洋風だし<br>食塩<br>パセリ粉 | ゆかりおにぎり<br>精白米<br>ゆかり<br>いりごま<br>豚汁<br>豚もも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>木綿豆腐<br>かつおだし<br>米みそ<br>バナナ<br>バナナ |
| 昼間食 | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>スマア<br>マシュマロ<br>リッツ  | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>フルーツヨーグルト<br>豆乳ヨーグルト<br>砂糖<br>みかん缶<br>パインアップル缶<br>りんご<br>バナナ   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ちくわの磯辺揚げ<br>焼き竹輪<br>薄力粉(1等)<br>水<br>食塩<br>あおのり<br>サラダ油   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>ふりかけおにぎり(サケ)<br>精白米<br>鮭ふりかけ   | 牛乳(午後)<br>普通牛乳<br>ハロウィンクッキー<br>ホットケーキミックス<br>サラダ油<br>砂糖<br>調整豆乳<br>ピュアココア<br>日本かぼちゃ   | ほうじ茶<br>ほうじ茶<br>たべっこベイビー<br>たべっこベイビー   |