

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・小麦・そば・落花生

	令和4年9月26日 (月)	令和4年9月27日 (火)	令和4年9月28日 (水)	令和4年9月29日 (木)	令和4年9月30日 (金)	令和4年10月1日 (土)
朝間食						ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食						おにかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) かつお節 ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
屋間食						ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

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・小麦・そば・落花生

	令和4年10月3日 (月)	令和4年10月4日 (火)	令和4年10月5日 (水)	令和4年10月6日 (木)	令和4年10月7日 (金)	令和4年10月8日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ		ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鱈の照り焼き さわら こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 上白糖 ほうれんそうのおかか和え ほうれんそう にんじん 焼き竹輪 かつお節 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) さつまいものみそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	豚丼 精白米 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ いんげん しょうが(おろし) おろしにんにく かつおだし 上白糖 みりん(本みりん) こいくちしょうゆ ごま(いり) もやしナムル もやし きゅうり 顆粒中華だし ごま油 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 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏肉. ひき肉 ぶた. ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) 小松菜の磯辺和え こまつな にんじん えのきたけ あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ みりん(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 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	ごはん 精白米 鮭フライ べにざけ 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ 食塩 マヨドレ パセリ(乾) キャベツのさっぱり和え キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 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 顆粒洋風だし 食塩		鮭フレークおにぎり 精白米 鮭フレーク ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ 15 にんじん 10 木綿豆腐 10 かつおだし 90 米みそ(淡色辛みそ) 5 バナナ バナナ 50
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 チキンナゲット 鶏肉. ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 食塩 調合油 トマトケチャップ	牛乳(午後) 普通牛乳 りんごパンケーキ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 りんご	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きうどん ★うどん 豚もも キャベツ にんじん 中濃ソース かつお節	牛乳(午後) 普通牛乳 スモア ★マシュマロ ★リッツ		ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

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・小麦・そば・落花生

	令和4年10月10日 (月)	令和4年10月11日 (火)	令和4年10月12日 (水)	令和4年10月13日 (木)	令和4年10月14日 (金)	令和4年10月15日 (土)
朝間食		牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食		ごはん 精白米 鯖の蒲焼き風 まさば こいくちしょうゆ 上白糖 みりん(本みりん) 料理酒 ごま(いり) しょうが(おろし) 水 片栗粉 調合油 切干大根と大豆の煮物 切干しだいこん(乾) にんじん 水煮大豆 上白糖 みりん(本みりん) こいくちしょうゆ 食塩 かつおだし わかめと豆腐のすまし汁 木綿豆腐 カットわかめ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(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 葉ねぎ たまねぎ にんじん おろしにんにく しょうが(おろし) 調合油 米みそ(淡色辛みそ) 料理酒 こいくちしょうゆ 上白糖 小松菜のすまし汁 こまつな たまねぎ にんじん かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩 オレンジ バレンシアオレンジ	ごはん 精白米 ツナコロッケ じゃがいも <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> たまねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 コーンフレーク 片栗粉 食塩 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 穀物酢 調合油 食塩 上白糖 かぼちゃのポタージュ 日本かぼちゃ たまねぎ 顆粒洋風だし 調整豆乳 食塩 パセリ(乾)	三色丼(小) 精白米 鮭フレーク スイートコーン いんげん わかめラーメン ★中華めん 豚もも カットわかめ たまねぎ もやし 根深ねぎ 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 食塩 ごま油 ほうれんそうのナムル ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 顆粒中華だし ごま油	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食		ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き ★ホットケーキミックス ケーキシロップ 調整豆乳 調合油 こしあん	牛乳(午後) 普通牛乳 コーンマヨトースト ★フランスパン スイートコーン たまねぎ マヨドレ 食塩 パセリ(乾)	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ かつお節 ごま油 ごま(いり)	牛乳(午後) 普通牛乳 スイートポテト さつまいも 上白糖 調整豆乳 くろごま(いり) 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

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・小麦・そば・落花生

	令和4年10月17日 (月)	令和4年10月18日 (火)	令和4年10月19日 (水)	令和4年10月20日 (木)	令和4年10月21日 (金)	令和4年10月22日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鮭の塩焼き べにぎげ 食塩 料理酒 じゃがいも金平 じゃがいも 青ピーマン にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん(本みりん) 食塩 ごま油 わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	2種のきのこカレー 精白米 牛もも たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ こいくちしょうゆ おろしにんにく しょうが(おろし) カレールウ コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり マヨドレ バナナ バナナ	ごはん 精白米 鶏の照り焼き 鶏もも 上白糖 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) おろしにんにく ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき にんじん 水煮大豆 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 上白糖 食塩 じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	マーボー丼 精白米 木綿豆腐 ぶた. ひき肉 にんじん たまねぎ 生しいたけ 葉ねぎ しょうが(生) こいくちしょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 片栗粉 ごま油 三色酢の物 こまつな にんじん もやし 穀物酢 上白糖 食塩 わかめスープ たまねぎ カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ガーリックトースト ★フランスパン オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ(乾) ウイナーたっぷりナポリタン ★スパゲッティ(乾) たまねぎ にんじん 青ピーマン ウイナー 調合油 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 洋風だし 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(乾)	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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 ポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 あおさ	牛乳(午後) 普通牛乳 オレンジゼリー パレンシアオレンジジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり)	牛乳 普通牛乳 抹茶ケーキ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 抹茶 ケーキシロップ	ほうじ茶 ほうじ茶 水ようかん こしあん 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

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・小麦・そば・落花生

	令和4年10月24日 (月)	令和4年10月25日 (火)	令和4年10月26日 (水)	令和4年10月27日 (木)	令和4年10月28日 (金)	令和4年10月29日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鯖のカレー焼き まさば 料理酒 しょうが(おろし) 食塩 カレー粉 さつまいもサラダ さつまいも <small>シーチキン(油漬, フレーク, ライト)</small> いんげん 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 顆粒洋風だし 食塩	ごはん 精白米 鶏のから揚げ 鶏もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 調合油 白菜のゆかり和え はくさい にんじん ゆかり ひじきのみそ汁 ほしひじき たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	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 黄ピーマン にら 顆粒中華だし 食塩 こいくちしょうゆ れんこんサラダ れんこん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 中華スープ(えのき) たまねぎ カットわかめ えのきたけ 顆粒中華だし 食塩	ゆかりごはん 精白米 ゆかり 筑前煮 鶏もも だいこん にんじん ごぼう グリーンピース 焼き竹輪 調合油 かつおだし 上白糖 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) きゅうりの塩昆布和え きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 もやしのみそ汁 もやし たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 鯖の甘酢あんかけ さわら 料理酒 食塩 たまねぎ にんじん 青ピーマン かつおだし 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 片栗粉 水 切干大根のおかかマヨ和え 切干しだいこん(乾) スイートコーン にんじん かつお節 マヨドレ こいくちしょうゆ 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) かつお節 ごま(いり) 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(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 ココアシリアルバー ★マシュマロ コーンフレーク ココア(ピュアココア) 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 キャラットスコーン ★ホットケーキミックス 木綿豆腐 ケーキシロップ 豆乳ホイップ にんじん	牛乳(午後) 普通牛乳 ピザ風トースト ★フランスパン トマトケチャップ ソーセージ(ウインナー) たまねぎ 青ピーマン	牛乳(午後) 普通牛乳 きな粉ドーナツ ★ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 上白糖 調合油 きな粉 上白糖	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 上白糖 粉寒天 いちごジャム	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

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・小麦・そば・落花生

	令和4年10月31日 (月)	令和4年11月1日 (火)	令和4年11月2日 (水)	令和4年11月3日 (木)	令和4年11月4日 (金)	令和4年11月5日 (土)
朝 間 食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス					
昼 食	ツナコーンピラフ 精白米 グリーンピース スイートコーン にんじん シーチキン(油漬, フレーク, ライト) 顆粒洋風だし 食塩 ミートローフ ぶた. ひき肉 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 上白糖 ブロッコリーサラダ ブロッコリー マヨドレ 食塩 きのこスープ たまねぎ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)					
昼 間 食	ほうじ茶 ほうじ茶 かぼちゃプリン 日本かぼちゃ 調整豆乳 上白糖 水 粉寒天 豆乳ホイップ					