平成　27　年度　10 月 予 定 献 立 表

高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳児 主食	乳児 追加	乳児 10時	3時おやつ
1	木	さつま芋のｷｯｼｭ　煮干しｱｰﾓﾝﾄﾞ 小松菜ｻﾗﾀﾞ	さつま芋　ｼｰﾁｷﾝ　玉葱　豆腐　GP　卵　牛乳　生ｸﾘｰﾑ　ﾐｯｸｽﾁｰｽﾞ 煮干しｱｰﾓﾝﾄﾞ　ごま　小松菜　人参　ｺｰﾝ　ひじき　しょうゆ　酢　油　砂糖	パン	牛乳	フルーツ	ひじき おにぎり
2	金	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこｿｰｽ　ｽﾃｨｯｸｻﾗﾀﾞ 切干し大根煮	合挽肉　玉葱　豆腐　卵　ﾊﾟﾝ粉　しめじ　えのき　まいたけ　砂糖　しょうゆ きゅうり　ｱｽﾊﾟﾗ　人参　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　切干し大根　油揚げ　糸こんにゃく　ﾈｷﾞ	飯	ゆかり	キュート	バナナ
3	土	運　動　会					
5	月	豚肉のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ　おからとひじきの煮物	豚肉　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　しょうが　しょうゆ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　りんご　ｺｰﾝ　ﾚｰｽﾞﾝ　酢　砂糖 おから　ひじき　人参　牛蒡　ちくわ　葱　みりん　しょうゆ　砂糖	パン	牛乳	ﾖｰｸﾞﾙﾄ	けんちん うどん
6	火	魚のもみじ揚げ　かぼちゃの煮物 ﾌﾙｰﾂｻﾗﾀﾞ　牛乳	さわら ﾊﾟｾﾘ　人参　卵　小麦粉　南瓜　豚肉　ﾌﾛｰ ﾊﾞﾅﾅ　きゅうり　りんご　ﾊﾟｲﾝ　みかん　ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　牛乳	めん	野菜	カルピス	焼き芋
※ 7	水	遠足・卒園旅行					
8	木	筑前煮　ゆで卵とﾎﾞｲﾙｳｨﾝﾅｰ 甘酢野菜	鶏肉　牛蒡　ﾚﾝｺﾝ　しいたけ　人参　たけのこ　ﾌﾛｰ　里芋　こんにゃく 卵　みりん　しょうゆ　ｳｲﾝﾅｰ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　梨　ﾚｰｽﾞﾝ　酢　砂糖　しょうゆ	パン	牛乳	フルーツ	ヨーグルト
9	金	鶏肉の唐揚げ　拌三糸 鮭と里芋のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ　ﾌﾙｰﾂ	鶏肉　ﾆﾝﾆｸ　しょうが　卵　小麦粉　片栗粉　酒　しょうゆ　春雨　きゅうり　卵 みかん（缶）鮭　里芋　玉葱　人参　ｺｰﾝ　牛乳	飯	ワカメ	キュート	甘食
10	土	ちゃんめん 牛乳　フルーツ	干中華めん　豚肉　イカ　エビ　平天　キャベツ　人参　葱　鶏ｶﾞﾗ ごま油　しょうゆ　ｺﾝｿﾒ　牛乳　ﾊﾞﾅﾅ	めん		ジュース	
13	火	魚の梅肉焼き 野菜ｿﾃｰ　ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ	さわら 梅肉　みりん　しょうゆ 牛肉　キャベツ　玉葱　ピーマン 焼肉ﾀﾚ　南瓜　ﾌﾛｰ　りんご　ﾚｰｽﾞﾝ　ﾊﾑ　ﾁｰｽﾞ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	パン	牛乳	ヨーグルト	クライスター
14	水	グラタン　ポテトフライ 中華ナムル　プルーン	鶏肉　エビ　マカロニ　マッシュルーム　玉葱　GP　小麦粉　粉チーズ　牛乳　バター　メーク　油 もやし　人参　焼き豚　コーン 小松菜　プルーン	飯	白す干し	牛乳	肉まん
15	木	とんかつ 里芋の含め煮　柿サラダ	豚肉　小麦粉　卵　パン粉　油　里芋　人参　平天　フロー 大根　柿　きゅうり　レーズン　マヨネーズ	パン	牛乳	フルーツ	細巻き寿司
16	金	サバと大根の味噌煮 大学かぼちゃ　シルバーサラダ	さば　大根　みそ　みりん　しょうが 南瓜　油　ごま　砂糖　しょうゆ　春雨　きゅうり　ハム　りんご　玉葱　マヨネーズ	飯	ひじき	キュート	ミニパン
17	土	卵とじうどん 牛乳　フルーツ	干めん　卵　鶏肉　玉葱　人参　しいたけ　かまぼこ　三つ葉　みりん しょうゆ　片栗粉　牛乳　バナナ	めん		ジュース	
19	月	すき焼き風煮 ゆで卵カレー煮　りんごサラダ	牛肉　玉葱　人参　麩　豆腐　糸こんにゃく　しいたけ　牛蒡　葱　白菜 葱　卵　カレー粉　しょうゆ　りんご　ｷｬﾍﾞﾂ　ｼｰﾁｷﾝ　きゅうり	パン	牛乳	ヨーグルト	みたらし 団子
20	火	白身魚のバターソテー　牛乳 粉ふきいも　酢の物	さわら　ﾊﾞﾀｰ　塩　こしょう　ﾄﾏﾄ　牛乳 ﾒｰｸ　ﾁｰｽﾞ　ﾊﾟｾﾘ　ﾜｶﾒ　きゅうり　ｲｶ　ごま　みかん(缶)	めん	野菜	カルピス	ヨーグルト ポンチ
21	水	ロールキャベツ ひじき煮　青菜と菊菜和え	ｷｬﾍﾞﾂ　合挽肉　玉葱　人参　卵　ﾊﾟﾝ粉　ｺﾝｿﾒ　ｹﾁｬｯﾌﾟ 干ひじき　油揚げ　牛蒡　ゆで大豆　ほうれん草　春菊　かつお　しょうゆ	飯	ふりかけ	牛乳	スィート ポテト
22	木	豚肉ソテーおろしソース レンコンサラダ　南瓜甘煮	豚肉　塩　こしょう　大根　梅干し　しょうゆ ﾚﾝｺﾝ　きゅうり　人参　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　南瓜　油揚げ　刻み昆布	パン	牛乳	フルーツ	きつね うどん
23	金	魚フライ オクラ納豆和え　高野含め煮	ﾒﾙﾙｰｻ　小麦粉　卵　ﾊﾟﾝ粉　ｵｸﾗ　きゅうり　納豆 高野豆腐　しいたけ　かまぼこ　ﾌﾛｰ　みりん　砂糖　しょうゆ	飯	ひじき	キュート	フランク フルト
24	土	焼きそば 牛乳　フルーツ	干中華めん　豚肉　ｷｬﾍﾞﾂ　玉葱　人参　もやし ｿｰｽ　牛乳　ﾊﾞﾅﾅ	めん		ジュース	
26	月	ミートローフ　なすの揚げ煮 マセドアンサラダ	合挽肉　玉葱　チーズ　大豆　人参　コーン　グリンピース　パン粉　卵 なす　油　めんつゆ　メーク　りんご　きゅうり　卵　マヨネーズ	パン	牛乳	ヨーグルト	プリン アラモード
27	火	茶わん蒸し　フルーツ きんぴらごぼう　スパゲッティサラダ	卵　あなご　しいたけ　かまぼこ　三つ葉　甘夏　牛蒡　牛肉　人参　ピーマン 糸こんにゃく　干スパゲティ　きゅうり　ハム　レーズン　りんご　玉葱　マヨネーズ	めん	野菜	牛乳	マロン ケーキ
◎ 28	水	いなり寿司　清汁 魚の照り焼き　お浸し　ｾﾞﾘｰ	米　油揚げ　たけのこ　人参　わらび　豆腐　油揚げ　ﾜｶﾒ　えのき茸　葱 ぶり　砂糖　みりん　しょうゆ　ほうれん草　白菜　ごま　ｾﾞﾘｰ	飯		キュート	ｼｭｰｸﾘｰﾑ
29	木	春巻き　チーズ ニラサラダ　煮豆	春巻皮　豚肉　たけのこ　人参　しいたけ　春雨　チーズ ニラ　卵　きゅうり　みかん　ごま　うずら豆　砂糖	パン	牛乳	フルーツ	たこ焼き
30	金	鶏の照り焼き　牛乳 昆布巻煮　ブロッコリーサラダ	鶏肉　みりん　しょうが　しょうゆ　牛乳 昆布巻き　ブロッコリー　きゅうり　玉葱　シーチキン　マヨネーズ	飯	白す干し	カルピス	ピザトースト
31	土	肉うどん 牛乳　フルーツ	干めん　牛肉　玉葱　人参　三つ葉　みりん　しょうゆ 牛乳　バナナ	めん		ジュース	

※ 7日（水）　遠足に行きます。おかずの入ったお弁当・お茶を持ってきてください。

◎ 28日（水）　誕生会です。3歳以上児はお箸だけ用意してください。

なぜ「食欲の秋」と呼ばれるようになったか知っていますか？昔は一年中、食べ物が豊富にありませんでした。秋になるといっせいに実を結び、たくさんの食べ物ができるので、人々は一層食欲が盛んになるため「食欲の秋」と言われるようになったそうです。