

令和 5 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			3時 おやつ	
				主食	追加	10時		
2	月	鶏肉のマーレド焼き 添え野菜 ツナと野菜のソース炒め 南瓜サラダ	鶏肉 にんにく マーレド しょうゆ キャベツ ツナ もやし 人参 小松菜 ウスターソース ケチャップ 南瓜 ハム チーズ レーズン りんご 胡瓜 マヨレ	パン	牛乳	ゼリー	ミルククッキー	
3	火	魚の香草パン粉焼き 添え野菜 ベーコンステーキ ひじきのマリネ 牛乳	さわら にんにく パン粉 粉チーズ ビーマン オリーブ油 ブロッコリー ベーコン キャベツ じゃが芋 玉葱 赤ビーマン バター ひじき ささ身 胡瓜 大根 人参 酢 牛乳	飯	ゆかり	100%ジュース ブルー	フルーツ入り ヨーグルト	
4	水	豚肉の生姜焼き 添え野菜 切干し大根煮 フレンチサラダ	豚肉 しょうが みりん しょうゆ もやし 切干し大根 ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し ブロッコリー りんご チーズ 胡瓜 赤ビーマン フレンチレタス	飯	ワカメ	牛乳 ウエハース	ホワイト ポンチ	
5	木	湯豆腐風 きんぴら牛蒡 たくあん和え レバー煮	豆腐 おろしだれ 葱 牛蒡 平天 レコン 人参 インゲン ごま たくあん 小松菜 もやし 胡瓜 人参 赤ビーマン かつお 鶏レバー煮	めん	野菜	フルーツ	のりじゃこ トースト	
6	金	魚の塩焼き 添え野菜 豚汁 昆布和え フルーツ	鮭 レモン しょうが もやし 豚肉 白菜 大根 人参 ごぼう 里芋 葱 煮干し 昆布 キャベツ 胡瓜 人参 赤ビーマン しょうゆ 甘夏	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	アイスクリーム 3以下 ヨーグルト	
<b>運 動 会</b>								
10	火	松風焼き 添え野菜 チーズポテト キャベツの甘酢	鶏・豚ひき肉 卵 豆腐 人参 椎茸 葱 みそ ごま ブロッコリー じゃが芋 粉チーズ キャベツ バイナップル ツナ 胡瓜 人参 酢 砂糖	パン	牛乳	牛乳 ウエハース	ゼリー&ウエハース 3未 ゼリー	
11	水	魚の立田揚げ 添え野菜 きのこ汁 中華風サラダ ブルー	さば にんにく しょうゆ もやし 鶏肉 椎茸 えのき しめじ まいたけ 油揚げ 玉葱 豆腐 人参 三つ葉 煮干し ハム なす キャベツ 赤ビーマン 胡瓜 ごま ごま油 ブルー	飯	菜	100%ジュース 昆布	りんご	
12	木	鶏肉の梅みそ焼き 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 レコンサラダ	鶏肉 みそ 梅 しょうが みりん 砂糖 キャベツ ひじき ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し レコン ツナ 胡瓜 人参 ほうれん草 マヨレ しょうゆ ごま	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	昆布と枝豆 のおにぎり	
13	金	すごもり卵 チャプチェ ポテトサラダ 牛乳	卵 トマト にんにく キャベツ 鶏ひき肉 春雨 豚肉 テンゲン菜 玉葱 人参 コンソメ オイスターソース じゃが芋 りんご レーズン 胡瓜 人参 マヨレ 牛乳	パン	チーズ	フルーツ	きつね うどん	
14	土	カレーライス フルーツ 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレーウ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい	
16	月	魚のムニエルソース コンソメスープ りんごサラダ チーズ	鮭 小麦粉 バター 玉葱 えのき 椎茸 パセリ 鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 トマト じゃが芋 コンソメ りんご ハム 白菜 大根 胡瓜 オリーブ油 酢 チーズ	飯	ひじき	牛乳 ウエハース	ヨーグルト ケーキ	
17	火	豚肉の塩麹焼き 添え野菜 たらこ人参 きのこ野菜のサラダ 牛乳	豚肉 塩麹 もやし たらこ さつま芋 人参 バター えのき しめじ キャベツ 小松菜 鶏肉 胡瓜 マヨレ しょうゆ 牛乳	パン	ブルー	ヨーグルト	鮭のラスク	
18	水	きのこグラタン 昆布巻煮 酢の物	ベーコン 鶏肉 玉葱 しめじ 椎茸 マッシュルーム じゃが芋 ほうれん草 人参 バター 小麦粉 牛乳 チーズ 昆布巻 切干し大根 胡瓜 ツナ 人参 酢 ごま	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	チーズケーキ風 トースト	
19	木	すき焼き風煮 ちくわチーズ 海藻サラダ	牛肉 白菜 玉葱 豆腐 鮭 人参 ごぼう 椎茸 糸こんにやく 葱 ちくわ チーズ 海藻 大根 ベーコン 胡瓜 赤ビーマン オリーブ油 酢	飯	白す干し	100%ジュース 干し芋	いなり寿司 2以下 いなりにぎり	
20	金	<b>遠足 (お弁当の日) 卒園旅行</b>					フルーツ	3未 お菓子 &野菜ジュース
21	土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン もやし 粉かつお お好みソース ウスターソース パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい	
23	月	魚のみそ煮 大葉南瓜 鶏肉と野菜のきつね和え	さば みそ しょうが 昆布 砂糖 大根 南瓜 油 ごま 砂糖 油揚げ みりん 鶏ひき肉 ごま油 白菜 小松菜 胡瓜 人参 しょうゆ	パン	牛乳	100%ジュース ポーロ	黒糖蒸しパン 2以下 蒸しパン	
24	火	マーボー豆腐 煮干しカリント 和風サラダ 牛乳	豆腐 合挽肉 しょうが にんにく 葱 玉葱 人参 筍 椎茸 みそ テンゲン菜 ごま油 煮干し ごま 白菜 ちくわ 胡瓜 人参 ごぼう 小松菜 しょうゆ マヨレ 牛乳	飯	きな粉	ヨーグルト	さっぱり たこ焼き	
25	水	アニハン 鶏の唐揚げ 添え野菜 クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	アニハン 鶏肉 卵 小麦粉 にんにく 油 もやし ベーコン じゃが芋 しめじ 玉葱 人参 牛乳 ルウ ブロッコリー バイナップル キャベツ 胡瓜 オリーブ油 オレンジ(2以下みかん)	パン		牛乳 ウエハース	プリン アラモード	
26	木	魚の西京焼き 添え野菜 ナポリタン 青菜のナムル	鮭 しょうが 白みそ みりん ブロッコリー 干スハゲタイ ベーコン 玉葱 ビーマン トマト マッシュルーム しめじ ケチャップ ささ身 小松菜 ほうれん草 もやし ごま ごま油	飯	ゆかり	フルーツ	焼き芋	
27	金	茶わん蒸し 豚バラ大根 おかか和え ブルー	卵 煮干し みりん しょうゆ 鶏肉 椎茸 えのき 三つ葉 豚肉 大根 人参 葱 オイスターソース 白菜 胡瓜 赤ビーマン ほうれん草 かつお しょうゆ ブルー	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	栗ごはん おにぎり	
28	土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 椎茸 人参 三つ葉 煮干し かつお みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい	
30	月	鮭のタンダーリ焼き 添え野菜 里芋のごまみそがらめ 納豆和え	さわら にんにく 加一粉 ヨーグルト ケチャップ キャベツ 里芋 片栗粉 油 みそ 砂糖 ごま 納豆 白菜 ちくわ 胡瓜 人参 小松菜 かつお	飯	菜	牛乳 ウエハース	アップル マフィン	
31	火	ハンバーグハヤシソース 煮豆 たらこ和え	合挽肉 卵 パン粉 玉葱 人参 豆腐 チーズ 玉葱 しめじ マッシュルーム ハヤシウ らずら豆 砂糖 たらこ キャベツ じゃが芋 胡瓜 人参 赤ビーマン	パン	牛乳	ヨーグルト	レーズン サンド	

◎ 25日(水) 誕生会です。3歳以上児はお着だけ用意してください。

※ 20日(金) 遠足に行きます。おかずの入ったお弁当・お茶を持参してください。

