



# 10月の献立表

2017年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄		赤		緑		その他・調味料
				熱と力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		
2	月	昼食 おやつ	御飯 五目卵焼き マカロニカリフラワーのサラダ きのこ汁	ごめ さんおんとう まかろに、おりーぶゆ		たまご、とりひきにく つなあぶらづけかん みそ、あぶらあげ		こまつな、にんじん、ほししいだけ きゅうり、こーんかん、かりふらわー しめじ、えのき、ねぎ		かつお・こんぶだし る、しょうゆ、しょくえ ん、こしょう、 かつお・こんぶだし
		おやつ	水ようかん お茶	さとう		こしあん		かんてん		
3	火	昼食 おやつ	ミートスパゲッティ コールスローサラダ コーンとじゃがいも入りスープ じゃこチャーハン お茶	すばげてい、さとう あぶら、さとう じゃがいも	こめ、ごま、こまあぶら	ぶたひきにく、こなちーす はむ	しらすほし、かつおぶし	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん きゅうり、きゃべつ、ほしぶどう こーんかん、ぱせり	こまつな	けちゃっぶ、こんそ め、うすたーそー す、しょくえ ん、こしょう、ごん そめ、しょうゆ
		おやつ	月見だんご お茶							
4	水	昼食 おやつ	御飯 鮭のチーズ焼き ポテトサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 月見だんご	ごめ おりーぶゆ じゃがいも、まよねーず		さけ、ちーす もめんとうふ		れもんかじゅう きゅうり、にんじん えのき		しょくえん、こ しょう、かつお・ こんぶのだし る、しょうゆ
		おやつ	お茶							
5	木	昼食 おやつ	カレーライス かぼちゃサラダ コンソメスープ 梨	こめ、じゃがいも まよねーず		ぶたにく（もも）		たまねぎ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ たまねぎ、こーんかん なし		かれーるう、しょ くえん、こんそ め、こしょう
		おやつ	ピーチゼリー 牛乳	ぐらにゅーとう		ぎゅうにゅう		ももかじゅう30%いんりょう、ももかん、かんてん（こな）		
6	金	昼食 おやつ	御飯 磯辺揚げ 三色おかかあえ 豆腐とわかめのみぞ汁 キャロットパンケーキ 牛乳	ごめ さとう、あぶら、こむぎこ		ちくわ かつおぶし きぬごしうふ、みそ		かぼちゃ、あおのり こまつな、もやし、にんじん かつとわかめ	にんじん	かつお・こんぶだ しる、しょうゆ
		おやつ		ほっとけーきこ、さとう		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう				
7	土	昼食 おやつ	和風うどん いんげんのゴマあえ バナナ	ゆでうどん ごま、さとう		とりもにく		しめじ、はくさい、にんじん いんげん、にんじん ばなな		かつお・こんぶだ しる、しょう ゆ、しょくえん
		おやつ	鮭おにぎり お茶	ごめ		さけ				
10	火	昼食 おやつ	御飯 キャベツと豚肉のみぞ炒め ほうれん草のナムル 人参としいたけの中華スープ さつまいもまんじゅう 牛乳	ごめ さとう ごまあぶら、さとう		ぶたにく（もも）、みそ		きゃべつ、あかひーまん、ねぎ、にんにく、しょうが ほうれんそう、もやし にんじん、しいたけ		しょうゆ、しょくえ ん、ちゅうかだしのも と
		おやつ		さつまいも、こむぎこ、さとう、べーきんぐばうだー		ぎゅうにゅう				
11	水	昼食 おやつ	御飯 キンダー：さんまの竜田揚げ ナーサリー：さわらの竜田揚げ キャベツのごま酢あえ かぼちゃのみぞ汁 ゼリー入りヨーグルト 牛乳	ごめ かたくりこ、さとう さとう、かたくりこ さとう、ごま		さんま さわら みそ		しょうが しょうが きゃべつ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ	おれんじのうしゅくかじゅう、かんてん（こな）	しょうゆ、す、 しょくえん、かつ お・こんぶのだし じる
		おやつ		さとう		よーぐると ぎゅうにゅう				
12	木	昼食 おやつ	米 さつまいもの煮 豚のみぞ焼き 鶏そぼろ かまあげしらす きのこの甘辛煮 チンゲン菜の炒め バナナ	ごめ さつまいも さとう さとう		ぶたにく、みそ とりひきにく しらすほし		しょうが		しょうゆ、かつ お・こんぶのだし じる、がらす ふ、けちゃっぶ、 しょくえん、こん そめ
		おやつ	ナボリタン お茶	すばげてい、あぶら		べーこん		にんじん、しめじ、えのき ちんげんさい ばなな		
13	金	昼食 おやつ	御飯 とうふ入り松風焼き 紅白なます 小松菜ともやしのすまし汁 にんじんブリツツ 牛乳	ごめ ごま、さんおんとう さんおんとう		とりひきにく、きぬごしうふ、たまご、みそ		にんじん、ねぎ だいこん、にんじん こまつな、もやし	にんじん	しょくえん、こ しょう、かつお・ こんぶのだし じる、しょうゆ、す
		おやつ		ごむぎこ、あぶら		こなちーす ぎゅうにゅう				
14	土	昼食 おやつ	中華丼 ブロックリーの中華和え チンゲン菜とえのきのスープ フルーツポンチ 牛乳	ごまあぶら、さとう、かたくりこ、べい ごまあぶら、ごま、さとう ごまあぶら		ぶたにく		しいたけ、はくさい、にんじん、しょうが ぶろっこりー えのき、ちんげんさい	ももかん、はいんかん、りんごてんねんかじゅう	ちゅうかだしのも と、しょうゆ、 しょくえん、す
		おやつ				ぎゅうにゅう				
16	月	昼食 おやつ	御飯 とかかつ ブロックリーの白和え きのこのみぞ汁 マカロニきな粉 牛乳	ごめ ぱんこ、こむぎこ、あぶら まよねーす、ごま、さんおんとう		ぶたにく、たまご きぬごしうふ、はむ みそ		ぶろっこりー たまねぎ、しめじ		そーす、こしょ う、しょくえん、 かつお・こんぶの だし、しょう ゆ
		おやつ		まかろに、ぐらにゅーとう		ぎなこ ぎゅうにゅう				



## 10月の献立表



2017年仁川ウエル保育園

17	火	炊き込みご飯 さわらの照り焼き 大根ゆかり和え じゃが芋と青菜のみぞ汁 ココアプリン 牛乳	こめ、さとう さとう じゃがいも さとう	とりもにく さわら みそ さゆうにゅう、せらちん ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、ほししいたけ だいこん、きゅうり ほうれんそう かんてん	しょうゆ、しょくえん、かつお・こんぶのだじる、ここあはうだー
		黒みづ白玉 牛乳	じらまたこ、さんおんとう、くろざとう	きぬごしどうふ、きなこ ぎゅうにゅう	びーまん、にんじん、たけのこ（みずにかん） ちんげんさい、もやし かつとわかめ	しょうゆ、そーす、がらすーぶ、す、しょくえん
19	木	長崎ちゃんぽん 粉ふき芋 大根と小松菜のおかか和え カステラ 牛乳	ちゅうかめん、ごまあぶら じゃがいも サトウ こむぎこ、さとう、あぶら	ぶたにく（もも） かつおぶし ぎゅうにゅう、たまご ぎゅうにゅう	もやし、ちんげんさい、こーんかん、にんじん、ねぎ、ほししいたけ ぱせり だいこん、こまつな	ちゅうかすーぶ、 しょうゆ、しょくえん、こしょう
		食パン 野菜のキッシュ マカロニサラダ グリンピースのボタージュ ひじきおにぎり お茶	しょくばん あぶら まかろに、まよねーず こめ、さんおんとう	たまご、きぬごしどうふ、なまくりーむ はむ ぎゅうにゅう、ばたー	たまねぎ、こまつな きゅうり たまねぎ、ぐりんびーす にんじん、ひじき	けちゃっぶ、こんそめ、しょくえん、こしょう、こんそめ、、しょうゆ
21	土	クリームライス ブロッコリーのサラダ キャベツときのこのコンソメスープ フルーツヨーグルト 牛乳	こめ、こむぎこ、あぶら おりーぶゆ	ぎゅうにゅう、とりもにく、むえんばたー	こーんかん、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、ぶろっこりー えのき、キャベツ ばなな、ももかん	こんそめ、しょくえん、こしょう、ゆかりこ
		御飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 ピザトースト 牛乳	さとう さとう	よーぐると（むどう） ぎゅうにゅう	たまねぎ、ひーまん	
23	月	御飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 ピザトースト 牛乳	こめ かたくりこ、あぶら さとう、ごま しょくばん	とりもにく きぬごしどうふ はむ、ちーす ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが はくさい、にんじん かつとわかめ	しょうゆ、かつお・こんぶのだじる、しょくえん、けちゃっぶ
		栗御飯 魚のかば焼き 青菜の変わりサラダ じゃがいもとねぎのみぞ汁 ガルビズゼリー 牛乳	こめ、もちごめ、くり あぶら、さんおんとう、こむぎこ さんおんとう じゃがいも さとう	さんま みそ かるびす ぎゅうにゅう	しょうが こまつな、もやし、あかびーまん しめじ、ねぎ みかんかん、かんてん（こな）	しょくえん、しょうゆ、す、かつお・こんぶのだじる
25	水	和風きのこパスタ みそドレサラダ 穀麩とかぶのすまし汁 わかめおにぎり お茶	すばげてい、さとう ごま、さとう、あぶら やきふ	べーこん はむ、みそ	たまねぎ、しめじ、えのき、しいたけ きゃべつ、きゅうり、こーんかん かぶ、かぶ・は	かつお・こんぶのだじる、しょうゆ、しょくえん、こしょう、す
		ロールパン 鮭のムニエル ラタトゥイユ パンブキンスープ フライドポテト お茶	ろーるばん こむぎこ さとう じゃがいも、あぶら	さけ、ばたー べーこん ぎゅうにゅう、むえんばたー	ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、なす かぼちゃ、ぱせりこ	こしょう、けちゃっぶ、こんそめ、しょくえん、こ
27	金	御飯 ハンバーグ ごまじゃこサラダ コーンスープ グラマンジエ 牛乳	こめ ばんこ、あぶら さとう、ごま さとう	ぶたひきにく、きゅうひきにく、ぎゅうにゅう、たまご しらすぼし ぎゅうにゅう、せらちん、かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ、こまつな くりーむーんかん、ぱせり いちごじゃむ	けちゃっぶ、そーす、しょくえん、こしょう、しょうゆ、こんそめ、す
		鶏すき丼 ブロッコリーと人参のおかかあえ 麸としめじのすまし汁 みたらし団子 お茶	こめ、さとう やきふ	とりもにく、やきとうふ かつおぶし ぎぬごしどうふ	はくさい、にんじん、えのき ぶろっこりー、にんじん しめじ	かつお・こんぶのだじる、しょうゆ、しょくえん
30	月	御飯 豚肉とさつまいものみそ炒め 春雨サラダ 卵スープ ココアパンケーキ 牛乳	こめ さつまいも、さんおんとう、あぶら はるさめ、さんおんとう かたくりこ ほっとけーぎこ、さとう	ぶたにく、みそ たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	びーまん、にんにく きゃべつ、にんじん にんじん、ひじき	しょうゆ、す、しょくえん、がらすーぶ、こしょう、ここあはうだー
		野菜入りうどん ツナとキャベツのサラダ なし スイートポテト 牛乳	ほしうどん ごまあぶら、さんおんとう さつまいも、ぐらにゅーとう	ぶたにく つなあぶらづけかん ぎゅうにゅう、なまくりーむ、むえんばたー ぎゅうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん きゃべつ、こーんかん、ひじき なし	かつお・こんぶのだじる、しょうゆ、す、しょくえん