



# 10月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

| 日  | 曜日 | 昼食<br>おやつ | 献立                                                                | 黄<br>熱と力になるもの                                              | 赤<br>血や肉や骨になるもの                                | 緑<br>体の調子を整えるもの                                                           | その他・調味料                                                       |
|----|----|-----------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | 月  | 昼食<br>おやつ | カレーライス<br>ブロッコリーときゅうりのマヨ和え<br>キャベツのコンソメスープ<br>バナナケーキ<br>牛乳        | こめ、じゃがいも<br>まよねーず、さとう<br>ほっとけーきこ、ぐらにゅうどう                   | ぶたももにく<br>つなみずに<br>ベーこん<br>とうにゅう<br>ぎゅうにゅう     | たまねぎ、にんじん<br>ぶろっこりー、きゅうり<br>きゃべつ<br>ばなな                                   | かれーこ、こん<br>そめ、しょくえ<br>ん、こしょう                                  |
| 2  | 火  | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>小松菜のおかか和え<br>大根のみそ汁<br>チヂミ<br>お茶                 | こめ<br>しらたき、さとう<br>さとう、ごまあぶら                                | ぎゅうももにく<br>かつおぶし<br>こめみそ                       | たまねぎ、しろねぎ、しょうが<br>こまつな、にんじん<br>だいこん、ねぎ<br>たまねぎ、にんじん、にら                    | かつお・こんぶ<br>だしじる、しょ<br>うゆ、す、ちぢ<br>みこ                           |
| 3  | 水  | 昼食<br>おやつ | ミートスパゲティ<br>パンプキンサラダ<br>じゃがいもと人参のコンソメスープ<br>フルーツポンチ<br>牛乳         | すばげい、さとう、おりーぶゆ<br>まよねーず<br>じゃがいも                           | ぶたひきにく<br>ぎゅうにゅう                               | たまねぎ、にんじん、ほーるとまとかん<br>かほちゃん、きゅうり、ほしぶどう<br>にんじん<br>ばなな、みかんかん、ばいんかん、りんごかしゅう | けちゃっぶ、こ<br>んそめ、うす<br>だーそーず、<br>しょくえん、こ<br>しょう                 |
| 4  | 木  | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>豚肉とさつまいものみそ炒め<br>ほうれん草のナムル<br>白菜と玉ねぎの中華スープ<br>じゃこトースト<br>牛乳 | こめ<br>さつまいも、さとう、あぶら<br>ごまあぶら<br>しょくぼん、まよねーず                | ぶたももにく、みそ<br>しらすほし<br>ぎゅうにゅう                   | びーまん、にんにく<br>ほうれんそう、もやし<br>はくさい、たまねぎ<br>あおのり                              | しょうゆ、しょ<br>くえん、がら<br>すーぶ、こしょ<br>う                             |
| 5  | 金  | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>豚カツ<br>三色きんぴら<br>玉ねぎとわかめのみそ汁<br>とろとろわらび餅<br>牛乳              | こめ<br>ばんこ、こむぎこ、あぶら<br>ごまあぶら、さとう<br>わらびもちこ、さとう、ぐらにゅうどう      | ぶたひれにく<br>みそ<br>きなこ<br>ぎゅうにゅう                  | にんじん、ごぼう、れんこん<br>たまねぎ、かっとうわかめ                                             | けちゃっぶ、う<br>すだーそーず、<br>しょくえん、こ<br>しょう、しょう<br>ゆ、かつお・こ<br>んぶだしじる |
| 6  | 土  | 昼食<br>おやつ | ツナピラフ<br>マカロニサラダ<br>キャベツスープ<br>ストロベリーヨーグルト<br>牛乳                  | こめ<br>まかに、まよねーず<br>ぐらにゅうどう                                 | つなみずに、むえんばたー<br>たまごなしはむ<br>よーぐると<br>ぎゅうにゅう     | きゅうり<br>きゃべつ、しめじ<br>いちごじゃむ                                                | こんそめ、しょ<br>くえん、こしょ<br>う                                       |
| 9  | 火  | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>鮭のレモンしょうゆ焼き<br>昆布の煮物<br>まりと三つ葉のすまし汁<br>豆腐マフィン<br>牛乳         | こめ<br>さとう<br>さとう<br>まりふ<br>ほっとけーきこ、ぐらにゅうどう                 | さけ<br>あぶらあげ<br>きぬこしとうふ、ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう        | れもんかじゅう<br>にんじん、だいこん、きざみこんぶ<br>みつば                                        | しょうゆ、かつ<br>おこんぶだしじ<br>る、しょくえん                                 |
| 10 | 水  | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーと人参のマヨ和え<br>コンソメスープ<br>ポテトチップス<br>牛乳       | こめ<br>まよねーず<br>あぶら、じゃがいも                                   | ぶたももにく<br>ベーこん<br>ぎゅうにゅう                       | たまねぎ、にんじん<br>ぶろっこりー、にんじん<br>はくさい                                          | けちゃっぶ、う<br>すだーそーず、<br>しょくえん、こ<br>しょう、こんそ<br>め                 |
| 11 | 木  | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>豚肉の中華炒め<br>わかめ和え<br>春雨スープ<br>もちもちチーズパン<br>牛乳                | こめ<br>さとう、ごま、ごまあぶら<br>おりーぶゆ、さとう<br>かたくりこ、はるさめ<br>しらたまこ、あぶら | ぶたももにく、みそ<br>つなみずに<br>ぎゅうにゅう、こなちーず<br>ぎゅうにゅう   | こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ<br>きゅうり、かっとうわかめ<br>にら                                 | がらすーぶ、<br>す、しょうゆ、<br>しょくえん                                    |
| 12 | 金  | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>アジフライ<br>ひじきの煮物<br>わかめと豆腐のみそ汁<br>サクサククッキー<br>牛乳             | こめ<br>こむぎこ、ばんこ、あぶら<br>さとう<br>ぐらにゅうどう、こむぎこ                  | あじ<br>とりひきにく<br>きぬこしとうふ、みそ<br>むえんばたー<br>ぎゅうにゅう | にんじん、ひじき、れんこん、だいこん<br>かっとうわかめ<br>ほしぶどう                                    | けちゃっぶ、う<br>すだーそーず、<br>しょくえん、か<br>つお・こんぶだ<br>しじる、しょう<br>ゆ      |
| 15 | 月  | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>たらのトマトソースかけ<br>洋風春雨サラダ<br>じゃがいものコンソメスープ<br>マカロニきな粉<br>牛乳    | こめ<br>はるさめ、まよねーず、ごま<br>じゃがいも<br>まかに、ぐらにゅうどう                | たら<br>はむ<br>きなこ<br>ぎゅうにゅう                      | にんじん、なす、ほーるとまとかん、たまねぎ<br>きゅうり<br>こーん                                      | けちゃっぶ、こ<br>んそめ、しょう<br>ゆ、しょくえ<br>ん、ばせりこ                        |
| 16 | 火  | 昼食<br>おやつ | 親子丼<br>キャベツと白菜の塩昆布和え<br>さつまいもとたまねぎのみそ汁<br>アップルサモサ<br>牛乳           | こめ、さとう<br>さつまいも<br>あぶら、ぐらにゅうどう、ぎょうざのかわ                     | とりももにく、たまご<br>みそ<br>むえんばたー<br>ぎゅうにゅう           | たまねぎ<br>きゃべつ、はくさい、しおこんぶ<br>たまねぎ<br>りんご                                    | しょうゆ、かつ<br>お・こんぶだし<br>じる、しなもん                                 |



|    |   |           |                                                                       |                                                         |                                                                           |                                                                   |                                                          |
|----|---|-----------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 17 | 水 | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>ほうれん草とえのきののり和え<br>豆腐と三つ葉のお吸い物<br>ぶかしも<br>牛乳        | こめ<br>さとう<br>さつまいも                                      | とりひきにく、こうやどうふ<br>きぬごしとうふ<br>ぎゅうにゅう                                        | しょうが、きぬさや<br>ほうれんそう、きゃべつ、にんじん、えのき、やきのり<br>みつば                     | しょうゆ、かつ<br>おこんぶだしじ<br>る、しよくえん                            |
| 18 | 木 | 昼食<br>おやつ | ☆おにぎりピクニック☆<br>野菜炒め<br>鶏そぼろ<br>ほうれん草炒め<br>鮭<br>みかん<br>ピザトースト<br>牛乳    | さとう<br>さとう<br>さとう<br>しよくばん                              | とりひきにく<br>さけ<br>びざようちーず<br>ぎゅうにゅう                                         | しめじ、しいたけ、にんじん、ごぼう<br>しょうが<br>ほうれんそう<br>みかん<br>たまねぎ、びーまん           | けちやつぶ、か<br>つお・こんぶだ<br>しじる、しょう<br>ゆ                       |
| 19 | 金 | 昼食<br>おやつ | 食パン<br>ポテトグラタン<br>豆サラダ<br>白菜とベーコンのスープ<br>豆乳麦茶プリン<br>牛乳                | しよくばん<br>じゃがいも、ばんこ<br>まよねーず<br>ぐらにゅうどう                  | ういんなー、びざようちーず<br>だいすみずに<br>ベーこん<br>とうにゅう、きなこ<br>ぎゅうにゅう                    | ほうれんそう<br>きゅうり、にんじん<br>はくさい<br>かんてん                               | こんそめ、ばせ<br>り、しよくえ<br>ん、こしょう、<br>むぎちゃ                     |
| 20 | 土 | 昼食<br>おやつ | 鶏すき丼<br>ほうれん草のごま和え<br>わかめとえのきのみそ汁<br>ココアケーキ<br>牛乳                     | こめ、さとう<br>さとう、すりごま<br>ほっとけーきこ、ぐらにゅうどう                   | とりももにく、やきどうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                                    | はくさい、にんじん、えのき<br>ほうれんそう、にんじん<br>えのき、かつわかめ                         | かつお・こんぶ<br>だしる、しょう<br>ゆ、ここあばう<br>だー                      |
| 22 | 月 | 昼食<br>おやつ | 野菜入りうどん<br>キャベツとツナのサラダ<br>梨<br>たいよう：サンドイッチ<br>みかん<br>みたらし団子<br>牛乳     | ゆでうどん、さとう<br>さとう<br>しよくばん、まよどれ<br>したらまこ、さとう、かたくりこ       | ぶたももにく<br>つなみずに<br>つなみずに、たまごなしはむ<br>きぬごしとうふ<br>ぎゅうにゅう                     | はくさい、たまねぎ、にんじん、きぬさや<br>きゃべつ、こーん<br>なし<br>れたす、たまねぎ、きゅうり<br>みかん     | しょうゆ、かつ<br>おこんぶだしじ<br>る、す                                |
| 23 | 火 | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>コロッケ<br>コールスローサラダ<br>わかめと熱のみそ汁<br>みかんゼリー<br>牛乳                  | こめ<br>じゃがいも、ばんこ、こむぎこ<br>まよねーず<br>やきふ<br>ぐらにゅうどう         | ぶたひきにく、ぎゅうひきにく<br>みそ<br>せらちん<br>ぎゅうにゅう                                    | たまねぎ<br>きゃべつ、にんじん、こーん<br>かっとうわかめ<br>おれんじかじゅう、みかんかん                | けちやつぶ、う<br>すたーそーず、<br>しよくえん、こ<br>しょう、かつ<br>お・こんぶだし<br>じる |
| 24 | 水 | 昼食<br>おやつ | ☆多ハンガリー料理☆<br>グヤーシュ<br>ハンガリー風パプリカサラダ<br>ポテトとセロリのスープ<br>コークスゴヨー風<br>牛乳 | こむぎこ<br>まよねーず、さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ、ぐらにゅうどう、こなざとう        | ぎゅうにゅう、ぶたももにく<br>つなみずに<br>むえんばたー<br>ぎゅうにゅう                                | にんにく、ほーるとまとかん、たまねぎ、きゃべつ<br>だいこん、きびーまん、あかびーまん、かいわれだいこん<br>たまねぎ、せろり | しょうゆ、かつ<br>おこんぶだしじ<br>る、しよくえ<br>ん、ここあばう<br>だー、こんそ<br>め、す |
| 25 | 木 | 昼食<br>おやつ | 鶏肉とごぼうの炊き込みご飯<br>さわらの西京焼き<br>小松菜と白菜の和え物<br>きのこ汁<br>ハムチーズパン<br>牛乳      | こめ、さとう<br>さとう<br>ごま、さとう<br>ほっとけーきこ、ぐらにゅうどう              | とりももにく<br>さわら、みそ<br>かつおぶし<br>みそ、あぶらあげ<br>びざようちーず、たまごなしはむ、ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう | ごぼう<br>はくさい、こまつな<br>しめじ、えのき、ねぎ                                    | しょうゆ、しよ<br>くえん、かつ<br>お・こんぶだし<br>じる                       |
| 26 | 金 | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳                  | こめ<br>ばんこ<br>まかに、まよねーず<br>ぐらにゅうどう                       | ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう<br>はむ<br>ういんなー<br>よーぐると<br>ぎゅうにゅう                    | たまねぎ<br>きゅうり<br>たまねぎ、にんじん<br>ばなな、みかんかん                            | けちやつぶ、う<br>すたーそーず、<br>しよくえん、こ<br>しょう、こんそ<br>め            |
| 27 | 土 | 昼食<br>おやつ | チャーハン<br>白菜ときこの中華スープ<br>バナナ<br>ホットケーキ<br>牛乳                           | こめ<br>ほっとけーきこ、ぐらにゅうどう                                   | とりひきにく、たまご<br>とうにゅう<br>ぎゅうにゅう                                             | にんじん、たまねぎ、びーまん、こーん<br>はくさい、しめじ、えのき<br>ばなな<br>いちごじゃむ               | がらすーぶ、<br>しよくえん、こ<br>しょう                                 |
| 29 | 月 | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>カレーの照り焼きカレー風味<br>きゅうりとしらすのサラダ<br>茄子と玉ねぎのみそ汁<br>ミルクくずもち<br>牛乳    | こめ<br>さとう<br>さとう<br>くずこ、ぐらにゅうどう                         | かれい<br>しらすぼし<br>みそ<br>とうにゅう、きなこ<br>ぎゅうにゅう                                 | きゅうり、にんじん<br>なす、たまねぎ<br>みかんかん                                     | しょうゆ、か<br>れーこ、しよく<br>えん、す、かつ<br>お・こんぶだし<br>じる            |
| 30 | 火 | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>チンジャオロース<br>チンゲン菜とハムのサラダ<br>わかめスープ<br>パンの耳の揚げパン<br>牛乳           | こめ<br>かたくりこ、さとう<br>さとう、ごまあぶら<br>ごま<br>しよくばん、ぐらにゅうどう、あぶら | ぶたももにく<br>はむ<br>ぎゅうにゅう                                                    | びーまん、にんじん、たけのこみずに、しょうが<br>ちんげんさい、きゃべつ、にんじん<br>かっとうわかめ             | しょうゆ、おい<br>すたーそーず、<br>がらすーぶ、<br>す、しよくえ<br>ん、こしょう         |
| 31 | 水 | 昼食<br>おやつ | 御飯<br>鮭のチーズ焼き<br>プロックリーとカリフラワーのマヨ和え<br>ミネストローネ<br>きな粉マフィン<br>牛乳       | こめ<br>まよねーず<br>まかに<br>ほっとけーきこ、ぐらにゅうどう                   | さけ、びざようちーず<br>つなみずに<br>ベーこん<br>きなこ、ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう                       | ぶろっこりー、にんじん、かりふらわー<br>ほーるとまとかん、たまねぎ、きゃべつ                          | こしょう、こん<br>そめ、しよくえ<br>ん                                  |