10月献立表

うめはなキッズＹＰＣ保育園阪神西宮

	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	15	16	17
	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	火	水	木
朝														
昼食	ご飯 みそ汁 かれいのごま煮 カミカミサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐の五目煮 キャベツのしらす和え バナナ	ご飯 きのこのカレー フレンチサラダ チーズ	さつま芋ご飯 すまし汁 さばのみりん焼き かぶの味噌和え 柿		焼肉丼 中華スープ わかめサラダ	**ビビンバ丼** **中華スープ** **春雨サラダ** **ピーチヨーグルト**	ご飯 すまし汁 揚げカレイのねぎ味噌だれかけ かぼちゃとちくわの和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉のうま味焼き 大根のマヨ和え りんご	パン コンソメスープ ポークビーンズ 水菜とパインのフレンチサラダ		ツナピラフ きのこスープ フレンチマカロニサラダ	ご飯 チキンカレー チーズサラダ	ご飯 コーンミルクスープ たらのフリッター ブロッコリーのオーロラソース和え
	うるち米 だし汁 味噌 南瓜 なす かれい 濃い口しょうゆ みりん だし汁 きび糖 しょうが 白すりごま 片栗粉 切干大根 ごぼう きゅうり ノンエッグマヨネーズ きび糖 米酢	うるち米 だし汁 味噌 チンゲン菜 麩 木綿豆腐 鶏もも 人参 玉ねぎ 干ししいたけ 鶏ガラスープの素 濃い口しょうゆ きび糖 片栗粉 ごま油 グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 しらす 濃い口しょうゆ きび糖 バナナ	うるち米 豚こま肉 しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 油 カレールウ キャベツ ほうれん草 コーン 米酢 塩 油 きび糖 チーズ	うるち米 さつま芋 塩 黒いりごま だし汁 濃い口しょうゆ 塩 白菜 まいたけ さば 濃い口しょうゆ きび糖 しょうが みりん かぶ きゅうり 味噌 きび糖 みりん 柿		うるち米 豚こま肉 玉ねぎ にら にんにく しょうが 濃い口しょうゆ 油 白いりごま みりん 鶏ガラスープの素 濃い口しょうゆ ごま油 もやし コーン わかめ 大根 人参 米酢 濃い口しょうゆ きび糖 ごま油	うるち米 豚ひき肉 濃い口しょうゆ きび糖 しょうが ごま油 ほうれん草 人参 白いりごま 鶏ガラスープの素 濃い口しょうゆ ごま油 木綿豆腐 にら 春雨 きゅうり 人参 米酢 濃い口しょうゆ きび糖 ごま油 無糖ヨーグルト 黄桃缶 きび糖	うるち米 だし汁 濃い口しょうゆ 塩 白菜 えのき茸 みりん かれい 塩 片栗粉 長ねぎ 油 味噌 きび糖 みりん 南瓜 ブロッコリー 焼き竹輪 だし汁 濃い口しょうゆ きび糖 ごま油	うるち米 だし汁 味噌 ほうれん草 里芋 鶏もも肉 塩麹 かつお節 白すりごま 濃い口しょうゆ 刻みのり 大根 きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 濃い口しょうゆ りんご	パン コンソメ 塩 じゃがいも ブロッコリー 豚こま肉 玉ねぎ 大豆水煮 ダイストマト 油 トマトケチャップ コンソメ きび糖 パセリ 水菜 キャベツ パインスライス缶 米酢 油 塩 きび糖		うるち米 ツナ 玉ねぎ 人参 さやいんげん 無塩バター コンソメ 塩 コンソメ 塩 しめじ エリンギ パセリ マカロニ きゅうり コーン 米酢 油 きび糖 塩	うるち米 鶏ももこま肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 油 カレールウ キャベツ 赤パプリカ コーン ダイスチーズ 米酢 油 塩 きび糖	うるち米 チキンスープの素 水 牛乳 コーンクリーム缶 玉ねぎ パセリ たら 水 薄力粉 片栗粉 塩 ベーキングパウダー 油 ブロッコリー キャベツ 人参 ノンエッグマヨネーズ トマトケチャップ
おやつ	さつま芋の焼き春巻き 牛乳 さつま芋 レーズン きび糖 春巻きの皮 油 黒いりごま 牛乳	ジャムサンドクラッカー 牛乳 いちごジャム クラッカー 牛乳	フルーツゼリー 牛乳 オレンジジュース 水 きび糖 寒天 黄桃缶 パインスライス缶 牛乳	あんまん風カップ蒸しパン 牛乳 薄力粉 きび糖 ベーキングパウダー つぶあん 牛乳		きな粉クリームサンド 牛乳 食パン きな粉 きび糖 調整豆乳 牛乳	スイートポテト 牛乳 さつま芋 きび糖 牛乳 無塩バター	麩のラスク 牛乳 麩 無塩バター きび糖 グラニュー糖 牛乳	人参蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 人参 油 牛乳	ゆかりご飯おにぎり お茶 うるち米 ゆかりふりかけ 麦茶		豆乳くずもち 牛乳 調整豆乳 きび糖 片栗粉 きな粉 麦茶	カルピスヨーグルトかん お茶 無糖ヨーグルト カルピス濃縮 水 きび糖 粉寒天 黄桃缶 麦茶	マカロニきなこ 牛乳 マカロニ きな粉 きび糖 牛乳

	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木
朝												
昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ じゃが芋のバター醤油和え バナナ		ご飯 わかめスープ 八宝菜 切干大根のナムル	鶏丼 みそ汁 大根のゆかり和え りんご	パン クリームシチュー キャベツのコーンサラダ	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキそぼろあんかけ 大根の塩昆布和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え パインヨーグルト		ご飯 みそ汁 鶏つくね照り焼き 白菜の甘酢和え	豚汁風うどん さつま芋のレモン煮 バナナ	ご飯 すまし汁 さわらのにんにく味噌焼き 納豆和え	ハヤシライス シーザーサラダ 柿
	焼きそば麺 豚こま肉 長ねぎ 白菜 人参 干ししいたけ 油 濃い口しょうゆ みりん チキンスープの素 水 片栗粉 チキンスープの素 濃い口しょうゆ ごま油 油 もやし にら じゃがいも ほうれん草 無塩バター 濃い口しょうゆ バナナ		うるち米 チキンスープの素 濃い口しょうゆ ごま油 水 玉ねぎ わかめ 豚こま肉 白菜 人参 チンゲン菜 ごま油 濃い口しょうゆ チキンスープの素 きび糖 水 片栗粉 切干大根 もやし きゅうり 濃い口しょうゆ きび糖 ごま油 白いりごま	うるち米 鶏ももこま肉 玉ねぎ しらたき 水 濃い口しょうゆ みりん だし汁 塩 グリーンピース だし汁 味噌 水 南瓜 わかめ 大根 きゅうり ゆかり 濃い口しょうゆ りんご	パン 鶏ももこま肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 水 牛乳 シチューの王子様 キャベツ きゅうり コーン 米酢 油 塩 きび糖	うるち米 だし汁 味噌 南瓜 麩 木綿豆腐 塩 薄力粉 油 無塩バター 豚ひき肉 えのき茸 さやいんげん 濃い口しょうゆ みりん だし汁 片栗粉 水 大根 きゅうり 人参 塩昆布 濃い口しょうゆ	うるち米 だし汁 味噌 水 白菜 しめじ 鶏もも肉 濃い口しょうゆ きび糖 みりん しょうが にんにく りんご ブロッコリー 水菜 人参 濃い口しょうゆ ノンエッグマヨネーズ かつお節 無糖ヨーグルト パインスライス缶 きび糖		うるち米 だし汁 味噌 水 チンゲン菜 もやし 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 塩 パン粉 だし汁 濃い口しょうゆ みりん 片栗粉 白菜 きゅうり にんじん 素干しえび 米酢 きび糖 塩	うどん 豚こま肉 大根 人参 ごぼう だし汁 みりん だし汁 塩 味噌 ほうれん草 さつま芋 レモン汁 きび糖 水 バナナ	うるち米 だし汁 塩 濃い口しょうゆ かぶ えのき茸 さわら 味噌 みりん きび糖 ごま油 にんにく 白菜 小松菜 人参 ひきわり納豆 濃い口しょうゆ	うるち米 豚こま肉 玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト カット 油 ハヤシの王子様 ベーコン 油 キャベツ 赤パプリカ ノンエッグマヨネーズ 牛乳 粉チーズ レモン汁 塩 パセリ 柿
おやつ	味噌焼おにぎり お茶		さつま芋ドーナツ 牛乳	いちごジャム蒸しパン 牛乳	わかめとごまのおにぎり 麦茶	アップルパイ 牛乳	豆乳くずもち 麦茶		レーズンスコーン 牛乳	キューブクッキー 牛乳	どら焼き 牛乳	ハロウィンかぼちゃプリン 牛乳
	うるち米 水 味噌 みりん 麦茶		さつま芋 ホットケーキミックス きび糖 牛乳 油 グラニュー糖 牛乳	薄力粉 きび糖 ベーキングパウダー 水 いちごジャム 牛乳	うるち米 水 わかめご飯の素 白いりごま 麦茶	りんご きび糖 レモン パイシート 牛乳	調整豆乳 きび糖 片栗粉 きな粉 麦茶		薄力粉 ベーキングパウダー 無塩バター きび糖 牛乳 レーズン 牛乳	薄力粉 片栗粉 牛乳 ベーキングパウダー 無塩バター きび糖 牛乳	ホットケーキ ミックス 牛乳 油 つぶあん 牛乳	南瓜 きび糖 寒天 水 牛乳 ホイップクリーム ココア 牛乳