



10月献立表



令和2年10月1日社会福祉法人三心会豊間根保育園

日	曜	おやつ (未満児)	おやつ(未満児) アレルギー児対応食	献立名	アレルギー児対応食	おやつ (全園児)	おやつ(全園児) アレルギー児対応食
1	木	牛乳・ビスコ		豚のバーベキューソース焼き・ごぼうサラダ・ じゃが芋甘辛煮・小松菜味噌汁・バナナ		牛乳・星たべよ	
2	金	牛乳・おととと		鮭のホイル焼き・切り干し大根煮・枝豆・ なめこ汁・りんご		ヨーグルト・ ウエハース	
3	土	麦茶・パイ菓子		きつねうどん・牛乳・バナナ(親子遠足)		麦茶・ビスケット	
4	日						
5	月	牛乳・ ハッピーターン		鯖黄金焼き(鱈黄金焼き)・千切野菜の炒め 煮・竹輪磯辺揚げ・大根味噌汁・オレンジ		牛乳・パイ菓子	
6	火	牛乳・ハーベスト		野菜メンチカツ・コーンサラダ・トマト・ コンソメスープ・バナナ		麦茶★せんべい餅	
7	水	牛乳・ウエハース		豚生姜焼き・ほうれん草ツナ和え・枝豆・ なめこ汁・オレンジ		牛乳★かぼちゃパン	
8	木	牛乳・クラッカー		餃子・中華サラダ・トマト・若布スープ・ グレープフルーツ(バナナ)		麦茶★おにぎり	
9	金	牛乳・星たべよ		鮭照り焼き・五目きんぴら・三色ナムル・ 豆腐味噌汁・りんご		牛乳・ビスケット	
10	土	ヨーグルト		ナポリタン・野菜スープ・バナナ		麦茶・塩せんべい	
11	日						
12	月	牛乳・パイ菓子		鱈天ぷら・大根サラダ・ひじき煮・なめこ汁・ グレープフルーツ(バナナ)		牛乳・揚げせんべい (ぱりんこせんべい)	
13	火	牛乳・ビスコ		炊込ご飯・鶏のごま風味唐揚げ・大豆サラダ・ ミニドック・若布スープ・オレンジ(誕生会)		ミニジュース・ コーン菓子	
14	水	牛乳・おととと		チキンカレー・マカロニサラダ・ ポイルウインナー・野菜スープ・バナナ		麦茶★おいなりさん	
15	木	牛乳・ウエハース		鯖味噌煮(鱈味噌煮)・もやし炒め・枝豆・ 高野豆腐味噌汁・りんご		牛乳★ゴマトースト	
16	金	牛乳・ ぱりんこせんべい		春巻き・ツナサラダ・茹でブロッコリー・ 中華スープ・オレンジ		マスカットゼリー・ ハッピーターン	
17	土	麦茶・ビスケット		タコライス・野菜スープ・バナナ		麦茶・パイ菓子	
18	日						
19	月	牛乳・ハーベスト		豚とキャベツの味噌炒め・こふき芋 スパゲティサラダ・すまし汁・りんご		牛乳★蒸しパン	
20	火	牛乳・星たべよ		鮭のごまフライ・ハムサラダ・トマト・ 厚揚げ味噌汁・グレープフルーツ(バナナ)		牛乳・ハッピーターン	
21	水	牛乳・ビスケット		タンドリーチキン・春雨サラダ・ かぼちゃ煮・豆腐味噌汁・オレンジ		牛乳・ぱりんこせんべい	
22	木	牛乳・クラッカー		ハッシュドポーク・ぱりぱりサラダ・ 豆腐ナゲット・野菜スープ・梨		★ラーメン	
23	金	牛乳・コーン菓子		鱈の西京焼き・春雨ソテー・彩納豆・ 芋の味噌汁・グレープフルーツ(バナナ)		牛乳 ★きな粉かりんとう	
24	土	ヨーグルト		中華丼・若布スープ・バナナ		麦茶・ビスケット	
25	日						
26	月	牛乳・ビスコ		チーズハンバーグ・和風スパゲティ・トマト・ 小松菜味噌汁・グレープフルーツ(バナナ)		牛乳★ドーナツ	
27	火	牛乳・ウエハース		豚大根煮・シルバーサラダ・マカロニソテー・ すまし汁・オレンジ		ジョア(マスカット) ・パイ菓子	
28	水	牛乳・ ぱりんこせんべい		鯖香味焼き(鱈香味焼き)・じゃが芋ソテー・ 枝豆・高野豆腐味噌汁・バナナ		★オレンジゼリー	
29	木	牛乳・ハーベスト		チキンカツ・ビーフン炒め・ 茹でブロッコリー・野菜スープ・オレンジ		★うどん	
30	金	牛乳・パイ菓子		鱈のバター醤油焼き・刻み昆布煮・ ポテトサラダ・若布味噌汁・梨		牛乳★バナナケーキ	
31	土	麦茶・クラッカー		ミートソーススパゲティ・野菜スープ・バナナ		麦茶・塩せんべい	

10月平均摂取エネルギー(以上児:542kcal・未満児471kcal) ※ご家庭での食事において変化等がありましたらお知らせ下さい。  
 ※手作りおやつ・市販品共にアレルギーフリーの物を提供します。 ※( )内は未満児(0・1・2歳児)に提供する予定です。  
 ※マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナー・魚肉ソーセージ・ちくわ・かまぼこはアレルギーフリーの物を提供します。  
 ※お箸・おしぼりセットは毎日きれいにして持たせて下さい。 ※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

