10月の献立　10/15～10/31　　2024年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
15 ／ 火	ごはん	焼き豆腐の五目煮 ブロッコリーとちくわのマヨネーズ和え 味噌汁	焼き豆腐、豚ばら肉 ちくわ 油揚げ	ごま	人参、椎茸（乾）、小松菜、玉葱 ブロッコリー 大根、葉ねぎ	ホットケーキ （小麦） 豆乳
16 ／ 水	めん	ミートソーススパゲッティ ふかし芋 チーズ・バナナ	豚ひき肉 チーズ	マカロニ・スパゲッティ さつまいも 	人参、玉葱、ほうれんそう バナナ	大豆ごはん りんご
17 ／ 木	ごはん	鶏と甘栗の炊きおこわ 高野豆腐の煮物 味噌汁	鶏もも肉 鶏もも肉、高野豆腐 油揚げ	甘栗、精白米、もち米 さつまいも	生椎茸 人参、ごぼう、椎茸（乾）、小松菜 しめじ、玉葱、えのきたけ、人参、葉ねぎ	安倍川マカロニ （小麦） 豆乳
18 ／ 金	ごはん	野菜の味噌煮（さつまいも） 甘酢和え（柿） とうふのすまし汁	豚ばら肉、さつま揚げ 豆腐	さつまいも	人参、玉葱、生椎茸、えんどう、しょうが キャベツ、きゅうり、柿 もやし、小松菜	ししゃも 豆乳
19 ／ 土	めん	ラーメン ふかし芋 チーズ　バナナ	鶏胸肉 チーズ	中華麺 さつまいも	人参、キャベツ、もやし、葉ねぎ バナナ	おせんべい
21 ／ 月	ごはん	鶏もも肉の甘辛煮 小松菜のしらすあえ なめことどうふの味噌汁	鶏もも肉 しらす干し 豆腐		しょうが 小松菜 なめこ、小松菜	にんじゃごはん チーズ（乳）
22 ／ 火	ごはん	洋風おでん ごまと塩昆布のおにぎり ししゃも	豚ばら肉 ししゃも	じゃがいも 精白米、ごま	キャベツ、人参、大根、スイートコーン 塩昆布	ドーナツ（鶏卵） 豆乳
23 ／ 水	ごはん	レバニラ炒め かぶ甘酢 さつまいもの味噌汁	鶏レバー 油揚げ	 さつまいも	にら、玉葱、しょうが、人参 かぶ 人参、玉葱、小松菜	ジャムトースト （小麦） 豆乳
24 ／ 木	ごはん	鮭の塩焼き 大根切干の煮物 大根の味噌汁	しろさけ 油揚げ 油揚げ	 さつまいも	 人参、玉葱、切干大根、えのきたけ 大根	ふかし芋 豆乳
25 ／ 金	ごはん	てづくりカレーライス りんごのサラダ チーズ	豚肩ロース・豆乳 チーズ	じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリンピース、にんにく、しょうが りんご、白菜、干しぶどう	ヨーグルト（乳） 豆乳
26 ／ 土	めん	焼きそば ふかし芋 チーズ・バナナ	豚もも肉 チーズ	蒸し中華麺 さつまいも, 	人参、玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン バナナ	ビスケット（小麦）
28 ／ 月	ごはん	豆乳シチュー 栄養きんぴら	豆乳、鶏もも肉 豚ひき肉、はんぺん	さつまいも ごま	人参、玉葱、ブロッコリー、にんにく、しょうが 人参、ごぼう、青ピーマン、こんにゃく	ツナごはん チーズ（乳）
29 ／ 火	ごはん	マーボー豆腐 切干大根の和え物 わかめスープ	豚ひき肉、豆腐 ツナ缶 豆腐、鶏もも肉	 ごま ごま	にら、椎茸（乾）、にんにく、しょうが 切干大根、人参、きゅうり、もやし、焼海苔 わかめ、葉ねぎ	おにぎり 柿
30 ／ 水	ごはん	豚肉のみそ漬け焼き さつまいもときのこのじゃこドレッシング あったまっちゃうスープ	 しらす干し 豆腐、鶏ささみ	 さつまいも、ごま	干しひじき、人参、大根 しめじ、玉葱 長ねぎ、人参、にんにく、しょうが	おしるこ おせんべい
31 ／ 木	ごはん	さばの塩焼き ひじきの煮物 なすの味噌汁	さば 大豆 豆腐		 ひじき、人参 なす、葉ねぎ、小松菜	おさつごはん チーズ（乳）

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）のみ表示いたします。