

# 10月の献立表

2023年 黒木保育園

曜日	献立名	主な材料	おやつ
2(月)	ちきんぴらふ・けんちんじる・なし	・鶏肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン・じゃが芋・もやし・えのき ・しめじ・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	ぎゅうにゅう すていっくばん
3(火)	むぎごはん・ぼてところっけ きゃべつのさらだ・とうふのすましじる・りんご	・合いびき肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・卵・小麦粉・パン粉・キャベツ ・ワカメ・豆腐・ねぎ・もやし・えのき・しめじ・ゼリーの素	ぎゅうにゅう ☆ふる一つぜりー
4(水)	むぎごはん・だいずのいそべに ふたじる・みかん	・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大豆水煮・こんにゃく・ごぼう・ちくわ ・ひじき・ピース・豚肉・もやし・えのき・油揚げ・しめじ・ねぎ	ぎゅうにゅう ☆ちぢみ
5(木)	むぎごはん・さばのみそに にんじんしりしり・きゃべつすーぷ・なし	・さば・生姜・人参・もやし・小松菜・ちくわ・きゃべつ・玉ねぎ・ねぎ ・ワカメ	ぎゅうにゅう ばーむくーへん
6(金)	ろーるばん・まかろにぐらたん ぼとふ・りんご	・鶏肉・人参・玉ねぎ・マカロニ・ブロッコリー・ミルク・小麦粉・牛乳 ・チーズ・じゃが芋・えのき・しめじ・ウインナー・ピース	むぎちや ☆やきおにぎり
7(土)	きつねうどん・じゃがいものこんぶに・ばなな	・鶏肉・人参・玉ねぎ・油揚げ・うどん麺・ねぎ・じゃが芋・刻み昆布 ・バナナ	おととつと
9(月)	<b>すぱーつひ</b>		
10(火)	むぎごはん・ちくわのいそべあげ ひじきのにもの・とうふのみそじる・きうい	・ちくわ・青のり・卵・小麦粉・片栗粉・ひじき・人参・こんにゃく・ごぼう ・油揚げ・小松菜・豆腐・ねぎ・もやし・ワカメ・ゼリーの素	☆ぷりん ばなな
11(水)	むぎごはん・ちくぜんに なっとう・やさいのみそじる・みかん	・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・こんにゃく・ごぼう・厚揚げ・椎茸 ・ピース・納豆・きゃべつ・もやし・えのき・わかめ・ねぎ・ロールパン	ぎゅうにゅう ☆あげばん
12(木)	ろーるばん・ぼてとしちゅう ちゅうかさらだ・ばなな	・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・えのき・しめじ・コーン・ピース・卵 ・春雨・キャベツ・わかめ・ごま	ぎゅうにゅう まりーびすけつと
13(金)	みーとそーすすばげてい・わかめすーぷ どれっしんぐさらだ・なし	・合挽肉・玉ねぎ・人参・えのき・しめじ・なす・ピーマン・スパ麺 ・トマト缶・わかめ・ねぎ・きゃべつ・小松菜・コーン	ぎゅうにゅう せんべい
14(土)	<b>おやこうんどうかい</b>		ぎゅうにゅう ばん
16(月)	まめまめきーまかれー・やさいさらだ ばななよーぐると	・合挽肉・玉ねぎ・人参・えのき・しめじ・なす・大豆水煮・ピース・ミルク ・小麦粉・きゃべつ・わかめ・卵・ヨーグルト・バナナ	ぎゅうにゅう かたやきどーなつ
17(火)	むぎごはん・とうふだんごのあまずあんかけ しゃきしゃきいため・だいこんのみそじる・きうい	・豚挽肉・豆腐・人参・玉ねぎ・卵・生姜・片栗粉・ちくわ・もやし・ワカメ ・こんにゃく・ごぼう・小松菜・大根・油揚げ・ねぎ・プリン素・牛乳	ぎゅうにゅう ☆ふる一つぜりー
18(水)	ぶたどん・すまいるぼてと とうふのすましじる・みかん	・豚肉・人参・玉ねぎ・ねぎ・生姜・卵・キャベツ・のり・スマイルポテト ・豆腐・油揚げ・もやし・ワカメ・小松菜・ミックス粉・チーズ・牛乳	ぎゅうにゅう ☆ほっとけーき
19(木)	むぎごはん・しろみさかなのばたーそてー ぼてとさらだ・たまねぎのすーぷ・りんご	・赤魚・バター・じゃが芋・人参・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ ・ねぎ・しめじ	ぎゅうにゅう せんべい
20(金)	しょくばん・じゃむ・とりのてりやき だいこんのさらだ・かぼちゃのぼたーじゅ・なし	・鶏肉・生姜・大根・人参・キャベツ・ブロッコリー・コーン・カリカリ梅 ・かぼちゃペースト・牛乳	むぎちや ☆かりかりうめごはん
21(土)	やきそば・たまねぎのみそじる・ばなな	・豚肉・中華麺・人参・キャベツ・もやし・えのき・かまぼこ・ちくわ ・ねぎ・玉ねぎ・油揚げ・小松菜	ぼてこ
23(月)	なっとうごはん・はるさめさらだ わかめのみそじる・みかん	・豚挽き肉・ひきわり納豆・人参・ねぎ・春雨・キャベツ・ブロッコリー ・卵・わかめ・油揚げ・もやし・えのき・小松菜	ぎゅうにゅう うえはーす
24(火)	むぎごはん・さかなのとろとろに ひじきとだいずのさらだ・もやしのみそじる・りんご	・赤魚・片栗粉・ひじき・大豆水煮・人参・キャベツ・小松菜・コーン ・もやし・油揚げ・わかめ・ねぎ・ゼリーの素	ぎゅうにゅう ☆ふる一つぜりー
25(水)	やさいのあんかけやきそば・さつまいものてんぷら きのこのみそじる・みかん	・豚肉・中華麺・人参・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・片栗粉 ・さつま芋・小麦粉・卵・えのき・しめじ・油揚げ・わかめ・ねぎ・バナナ	ぎゅうにゅう ばななこーんふれく
26(木)	むぎごはん・たんどりーちきん あげだいずさらだ・かぼちゃのみそじる・なし	・鶏肉・玉ねぎ・ヨーグルト・カレー粉・大豆水煮・人参・キャベツ ・ブロッコリー・コーン・かぼちゃ・油揚げ・わかめ・ねぎ	ぎゅうにゅう くつきー
27(金)	たまごさんど・にくだんごすーぷ やさいそてー・きうい	・卵・ブロッコリー・鶏ひき肉・春雨・人参・えのき・ねぎ・キャベツ ・玉ねぎ・しめじ・もやし・小松菜・梅ひじき	むぎちや ☆うめひじきごはん
28(土)	ちゃんぽん・すまいるぼてと・ばなな	・豚肉・中華麺・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし・ちくわ・ねぎ ・すまいるぼてと・青のり・バナナ	さつぼろぼてと
30(月)	(はろういん) かれーぴらふ・からあげ ころころさらだ・かぼちゃすーぷ・りんご	・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ピース・鶏肉・にんにく・片栗粉・じゃが芋 ・ブロッコリー・コーン・かぼちゃ・えのき・ねぎ	☆ぷりん くらっかー
31(火)	<b>ばすえんそく</b>		

※都合により献立や材料は変更になる場合があります。☆印は手作りおやつです。