



# 10月献立表

2020年10月

官野瀬市子育て支援課

日付	献立名	おやつ (○は10時、○は午後おやつ)	材料名	熱と力になるもの	(○は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 木	たきこみごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナ和え ジャガ芋みそ汁	保育乳 きな粉だんご	保育乳、鶏手羽先、○絹ごし豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、○きな粉	米、じゃがいも、○白玉粉、○砂糖	キャベツ、しめじ、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ビーマン、マーマレード、ねぎ、干しあじたけ、カットわかめ
2 金	肉わかめうどん ちくわイソベ揚げ ナムル	保育乳 青菜コーンおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、砂糖、ごま油、油	もやし、にんじん、○大根葉ふりかけ、こまつな、○コーン缶、ねぎ、ひじき、カットわかめ、あおのり、だしこんぶ
3 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干しあじたけ、にんにく
5 月	麦ごはん しらす納豆 パパイヤイリチー 豚汁	保育乳 オートミールクッキー なし	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、○卵、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、油、○黒ごま	○なし、パパイヤ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
6 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き おかか和え 鶏肉みそ汁	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○きな粉	米、○ロールパン、○砂糖、○揚げ油、砂糖、油、片栗粉	たまねぎ、トマト水煮缶、とうがん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく
7 水	カレーライス ウィンナー オクラ昆布和え	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、豚肉、ワインナー、ちくわ、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、和風ドレッシング、○三温糖、○ごま油	○もも缶、たまねぎ、にんじん、○コーン缶、きゅうり、オクラ、ビーマン、しめじ、○にら、塩こんぶ
8 木	ごはん 魚ヶチャップあん 春雨チャンブルー 冬瓜みそ汁	保育乳 人参のケーク オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、はるさめ、片栗粉、油、○白ごま	○オレンジ、とうがん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ビーマン
9 金	ごはん 豚と野菜しようが焼き ポテトフライ 豆腐みそ汁	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、みそ	じゃがいも、○米、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、○にんじん、しめじ、○ごぼう、赤ビーマン、黄ビーマン、切り干しあいこん、○ねぎ、しょうが、○ひじき、カットわかめ
10 土	青菜おにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、大根葉ふりかけ、にんじん、コーン缶
12 月	ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ	保育乳 芋でんぶら なし	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ	○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティー、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖	○なし、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ビーマン、カットわかめ
13 火	あわごはん 鶏のみそ焼き 切り干し大根の和え物 五目汁	保育乳 黄桃蒸しケーキ バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○調製豆乳、○卵、油揚げ、みそ	米、○ホットケーキ粉、○油、あわ、○三温糖、砂糖、白ごま、ごま油	○バナナ、にんじん、だいこん、○もも缶、こまつな、ごぼう、長ねぎ、切り干しあいこん
14 水	ごはん 魚のコーン揚げ キャベツひじき炒め 豚肉スープ	保育乳 黒糖ちんすこう パイント缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉	米、○小麦粉、○ラーード、小麦粉、○黒砂糖、○三温糖、揚げ油、油	キャベツ、○パイント缶、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、しめじ、ビーマン、ひじき
15 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 アイスクリーム ウエハース	保育乳、	アイスクリーム、ウエハース	
16 金	沖縄そば おかか和え オレンジ	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○豚肉	沖縄そば、○米、砂糖	オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、○にんじん、ねぎ、○ねぎ、○黒きくらげ
17 土	もずくどんぶり 黄桃		鶏ひき肉	米、片栗粉、砂糖	もも缶、もずく、コーン缶、赤ビーマン、ピーマン、しょうが
19 月	あわごはん 厚揚げみそ煮 キャベツごま和え 冬瓜スープ	保育乳 焼きそば	保育乳、豚肉、厚揚げ、○豚肉、大豆水煮、ちくわ、みそ	○ゆで中華めん、米、あわ、○油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、とうがん、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、○にら、○黒きくらげ
20 火	ごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ	保育乳 ライ麦スコーン なし	保育乳、豚肉、鶏もも肉、○調製豆乳	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、片栗粉	○なし、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、赤ビーマン、黄ビーマン、ピーマン、○レーズン、黒きくらげ
21 水	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 さつま芋のポテトフライ ぶどう	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○ぶどう、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ビーマン、切り干しあいこん、黒きくらげ
22 木	冬瓜のあんかけどんぶり 鶏肉オーロラソース焼き おかか和え	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏もも肉、豚ひき肉	米、○コーンフレーク、マヨネーズ、○無塩バター、砂糖、片栗粉	○バナナ、とうがん、にんじん、もやし、こまつな、生しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが
23 金	カレースパゲティ 切り干し大根の和え物 キャベツスープ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、○みそ	○米、スパゲティー、○三温糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ビーマン、きゅうり、切り干しあいこん、ひじき、○味付けのり、にんにく、カットわかめ
24 土	わかめごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
26 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 大根スープ	保育乳 シラス根菜かき揚げ オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○オレンジ、だいこん、にんじん、長ねぎ、もやし、こまつな、しめじ、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、○コーン缶、干しあじたけ、にんにく
27 火	麦ごはん おかか納豆 野菜ひじき炒め さつま芋みそ汁	保育乳 ココアスコーン かき	保育乳、挽きわり納豆、豚肉(肩口一ス)、○ブレンーヨーグルト、みそ、○卵、ちくわ	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、油	○かき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、長ねぎ、ひじき
28 水	みそすき丼 ごま和え オレンジ	保育乳 ツナコーンパン	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○ツナ油漬缶、みそ	米、○食パン、じらつき、○マヨネーズ、砂糖、すりごま、片栗粉、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう(生、きんぴら)、○コーン缶、○赤ビーマン、○黄ビーマン、○ピーマン、しょうが
29 木	キャロットライス 鶏肉唐揚げ マッシュポテト キャベツサラダ トマトスープ	保育乳 マーマレードケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○牛乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、○生クリーミー、片栗粉、揚げ油、○砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、トマト、コーン缶、生しいたけ、クリーミー、○コーン缶、○マーマレード、ねぎ、しょうが
30 金	ごはん 鮭のタンドリー風 ブロッコリーひじき炒め ポテトスープ	保育乳 かぼちゃケーキ なし	保育乳、さけ、ブレンーヨーグルト、○卵、○牛乳、豚肉	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、パン粉、○砂糖、油	○なし、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ、ひじき、にんにく
31 土	そぼろどんぶり パイン缶		豚ひき肉	米、油	こまつな、パイン缶、にんじん、コーン缶、しょうが