

10月の予定献立表



社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
2	月	麦ご飯 味付のり	納豆	五目ひじき 炒め	みそ汁	りんご	バナナケーキ 生乳
		七分米 強化麦 味付のり	納豆 醤油	ひじき 豚肉 大 豆 竹輪 キャベ ツ 人参 こん にやく たら 油 醤油 みりん 砂 糖	玉ねぎ 小松菜 油揚げ ねぎ かつお節 みそ	りんご	ホット ケーキ粉 バナナ 牛 乳 砂糖 無塩バ
3	火	枝豆ご飯	魚の梅みそ焼 き	卵の花の炒り 煮	みそ汁	みかん	ソフトフランス 生乳
		七分米 強化麦 枝豆 塩	鮭 梅びしお 砂糖 みそ みりん	おから 油揚 げ 人参 牛乳 ねぎ 油 砂糖 醤油 塩	大根 わかめ ねぎ かつお 節 みそ	みかん	フランス パン チー ズ
4	水	納豆みそ ご飯	からし菜炒め		冬瓜と鶏肉の スープ	梨	星のコロッケ 生乳
		七分米 納豆 ツナ みそ 砂糖	からしな 人参 もやし 豆腐 ツナ 油 醤油 塩		ささみ 冬瓜 人参 長ねぎ しめじ 塩 コ ンソメ しょ うが 醤油	梨	コロッケ 油
5	木	きびご飯	酢豚風煮	きゅうり スティック	中華風コーン スープ	ぶどう	鮭わかめおにぎり 生乳
		七分米 きび	豚肉 塩こうじ しょうが 油 人 参 玉ねぎ じゃ が芋 ピーマン 干しいたけ バイ ン缶 片栗粉 砂	きゅうり 塩	コーン コー ンクリーム 塩 片栗粉 コンソメ	ぶどう	七分米 紅鮭わか め
6	金	さつま芋 ご飯	豆腐の真砂揚 げ	磯辺和え	みそ汁	みかん	ガトーショコラ 生乳
		七分米 さつま芋 塩 ごま	豆腐 鶏挽肉 えび 人参 枝豆 片栗粉 塩 醤油 油	小松菜 キャベツ 人参 味付のり 醤油	玉ねぎ わかめ ねぎ かつお節 みそ	みかん	ガトー ショコラ
7	土	カル鉄そぼろ丼		白和え	すまし汁	みかん	さつま芋とごまのピ スケット生乳バナナ
		七分米 鶏挽肉 ひじき 人 参 小松菜 醤油 本みりん 砂糖 ごま油		ブロッコリー 豆腐 人参 ごま 醤油 みそ 砂糖	えのき おく ら 麩 かつお 節 醤油 塩	みかん	小麦粉 砂糖 塩 さつま芋 油
10	火	スパゲティー		ポリポリ サラダ	わかめスープ	りんご	きつねおにぎり 生乳
		スパゲッティ 豚挽肉 玉ねぎ トマト 人参 なす マッシュルーム オリーブ油 ケチャップ トマ ト缶 コンソメ 砂糖 粉チー ズ パセリ		きゅうり セロリ マヨネーズ みそ 砂糖	わかめ コーン かつお節 醤油 塩	りんご	七分米 酢 油揚げ 砂 糖 醤油 ごま

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
11	水	麦ご飯	冷やっこ	変わり キンピラ	みそ汁	柿	チーズトースト 生乳
		七分米 強化麦	絹ごし豆腐 削り節 醤油 しょうが	豚肉 ゆでご ぼう 人参 刻 み昆布 しら たき 油 醤油 みりん 砂糖	小松菜 麩 ねぎ かつお節 みそ	柿	食パン チーズ マヨネー ズ
12	木	玄米ご飯	鯖の塩麹焼き	白菜とコーン のごまサラダ	みそ汁	みかん	グレープゼリー 乾パン 生乳
		七分米 発芽玄米	サバ 塩こうじ しょうが	白菜 きゅう り 人参 コー ン 砂糖 醤油 酢 ごま ごま 油	冬瓜 しめじ ねぎ かつお 節 みそ	みかん	鉄入りゼ リー 乾パン
13	金	もずく丼		コロコロ サラダ	みそ汁	りんご	そばガリガリ 生乳 バナナ
		七分米 もずく 豚挽肉 醬 油 砂糖 片栗粉 卵 塩 ピーマン 赤ピーマン 油 しょうが		きゅうり人参 コーン うず ら豆 ドレッ シング 砂糖 だし醤油	ほうれん草 豆腐 ねぎ かつお節 みそ	りんご	沖縄そば 油 塩 カレー粉
14	土	五目炊き込みごはん		もやしの 和え物	ゆし豆腐	みかん	芋くじアンダギー 生乳
		七分米 鶏肉 人参 ゆでご ぼう 油揚げ 干しいたけ ねぎ 塩 醤油		もやし きゅ うり 人参 ツ ナ ごま 酢 砂糖 醤油 塩 ごま油	ゆし豆腐 ね ぎ かつお節 醤油 塩	みかん	紅芋 芋くず 砂糖 油
16	月	ふりかけ ご飯	パパイヤ炒め	ごぼう スティック	ちむしんじ	バナナ	カレー肉まん 生乳
		七分米 強化麦 ふりかけ	パパイア 人参 たら 豆腐 ツナ 油 醤油 塩	ごぼう だし醤油 砂糖	豚肉 豚レ バー 大根 人参 ねぎ かつお節 醤油 塩	バナナ	ホット ケーキ粉 豚挽肉 玉 ねぎ カ レールウ
17	火	ソーキ野菜そば		切干大根の ナムル		みかん	ジュシーおにぎり 生乳
		沖縄そば 醤油 ソーキ キャベツ 人参 もやし 油 ねぎ かつお節 塩		切干大根 きゅうり かにカマ 醤油 酢 砂糖 ごま ごま油		みかん	七分米 人 参 ひじき 干しいた け ツナ ねぎ 塩
18	水	ゆかりご飯	きびなご 唐揚げ	納豆和え	みそ汁	みかん	ロックビスケット 生乳
		七分米 強化麦 ゆかり	きびなご 片栗粉 油 レモン果汁 醤油 砂糖 みりん	納豆 キャベ ツ 小松菜 人参 ツナ 醤油 砂糖	冬瓜 油揚げ ねぎ かつお節 みそ	みかん	小麦粉 砂糖 卵 牛乳 コー ンフレー ク

＜材料の都合により献立を変更する事もあります。＞



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
19	木	ふりかけご飯	根菜のごまみそ炒め	コーン	ゆし豆腐	梨	芋パン 生乳	
		七分米 発芽玄米 ふりかけ	豚挽肉 大根 人参 ごぼう 昆布 ごま油 みそ 砂糖 みりん	コーン 塩	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 みそ	梨	芋パン 牛乳	
20	金	麦ご飯	変わり 冷やっこ	韓国風炒め物	わかめスープ	ぶどう	もずく天ぷら 生乳	
		七分米 強化麦	絹ごし豆腐 しらす トマ ト きゅうり ドレッシング だし醤油 砂	春雨 豚肉 人 参 玉ねぎ た けのこ たら し 醤油 葱 ごま油 葱	わかめ 生椎 茸 ねぎ かつ お節 塩 葱 ソメ 醤油	ぶどう	もずく 人 参 玉ねぎ 小麦粉 卵 ツナ 塩 油	
21	土	きのこ味噌うどん		わかめの 酢の物	チーズ	柿	おかかと塩昆布おに ぎり 生乳	
		うどん 鶏肉 人参 小松菜 えのき しめじ ねぎ かつ お節 みそ 醤油 みりん 片栗粉	きゅうり わかめ みかん缶 塩 酢 砂糖	チーズ	柿	七分米 塩 昆布 ねぎ 削り節 ご ま ごま油	牛乳	
23	月	麦ご飯	レバー入り マーボー豆腐	さつま芋の 和え物	すまし汁	りんご	黒糖カステラ 生乳	
		七分米 強化麦	豆腐 豚挽肉 豚レバー 玉 ねぎ たけの こ 人参 たら しょうが 砂	さつま芋 人 参 きゅうり ドレッシング だし醤油 砂 糖 コーン缶	白菜 えのき かつお節 醤油 塩	りんご	小麦粉 B P 黒糖	
24	火	麦ご飯	魚の和風あん かけ	おからサラダ	みそ汁	みかん	キャロットゼリー 生乳 バナナ	
		七分米 強化麦	白身魚 塩 しょうが 片 栗粉 玉ねぎ えのき 人参 油 醤油 砂糖	おから きゅ うり人参ハム マヨネーズ 塩 酢 砂糖 豆乳	冬瓜 卵 ねぎ かつお節 み そ	みかん	キャロッ トゼリー	
25	水	弁当会					ミルクスティック 豆乳	
						ミルクス ティック パン	豆乳	
26	木	黒米ご飯 ふりかけ	千切り炒め	かぼちゃの含 煮	中身汁	梨	枝豆しらすおにぎり 生乳	
		七分米 黒米 ふりかけ	切干大根 刻 み昆布 人参 かまぼこ 油 醤油みりん 砂糖 塩	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖	中身 豚肉 干しいたけ こんにやく かつお節 塩 醤油	梨	七分米 枝豆 しらす 人参 塩昆布	



令和5年度 10月

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
27	金	頑張ろうランチ (青菜ご飯ササミのカ レーフライインゲン炒め コーン)		豆乳スープ	みかん	元気ヨーグルト バナナ とっとチーズ		
		七分米 強化麦 青菜	ささみ カレー粉 コンソメ 塩 小麦粉 パン粉 油	いんげん 人 参 しらたき 油 醤油 本み りん 砂糖 カットコーン	じゃが芋 人参 玉ねぎ かつお 節 みそ 醤油 豆乳 塩 パセ リ片栗粉	みかん	元気ヨー グルト バナナ とっと チーズ	
28	土	運動会						
30	月	麦ご飯	洋風肉じゃが	春雨の和え物	わかめスープ	柿	くずもち 生乳 するめ	
		七分米 強化麦	豚肉 じゃが 芋 玉ねぎ 人 参 コーン 醬 油 みりん 砂 糖 カレー粉	春雨 きゅう り もやし 人 参 ツナ ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油	わかめ ねぎ 豆腐 かつお 節 塩 葱ソ メ 醤油	柿	芋くず 黒糖 きな粉 しょうが 牛乳 するめ	
31	火	ちらし寿司	もぐもぐ バーグ	ブロッコリー のソテー	もずくスープ	メロン	チョコカップケーキ 生乳	
		七分米 ちらしずし の素 のり 酢	豚挽肉 さつま 芋 玉ねぎ 人参 パン粉 牛乳ケ チャップ 砂糖	ブロッコリー 人参 しめじ コーン缶 油 コンソメ 塩	もずく ねぎ かつお節 醤油 塩	メロン	ホットケー キ粉 牛乳 砂糖 無塩 バター チョコ ホ イップク	



カル鉄そぼろ丼

Caと鉄分の多い野菜と海藻で手軽につくれる！
多めに作って、小分けにして冷凍もOK

(作り方)

- 1, 小松菜は1cm幅に切り、人参はシリシリにする。
- 2, フライパンにごま油を熱して1を入れ炒める。
しんなりしたら、ひき肉を入れてさらに炒める。
- 3, ひじきを入れてさっと炒め、☆の調味料を入れて弱めの中火で混ぜながら煮る。煮汁が少し残る位で火を止めて完成。
- 4, 温かいごはんのせてどうぞ。

(材料) 大人2人+子ども2人
鶏挽肉...300g
小松菜...300g
人参...1/2本
ひじき缶...1缶
☆水...100g
☆醤油、酒、みりん...大3
☆砂糖...大1と1/2
☆ごま油...大1

- 鶏ひき肉を豚ひき肉に変えてもOK
- どんぶりに温泉卵や目玉焼きを乗せてもOK
- 小さい子ども達の場合は、混ぜてチャーハンでもOK