



10月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
10月1日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 ほうれん草 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
10月3日 (月)	牛乳 バナナ	☆ドライカレー ☆白菜とコーンのスープ ☆小松菜の胡麻ツナ和え	米 押し麦 豚ひき肉 酒 玉葱 人参 大豆水煮 ピーマン セロリ レーズン 生姜 ニンニク 菜種油 米粉 カレー粉 中濃ソース カツトマト ケチャップ 白菜 ホールーツ かつお節 醤油 塩 小松菜 ツナ 醤油 胡麻 かき	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
10月4日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆豆腐と長葱のみそ汁 ☆ハンバーグ ☆人参グラッセ風 ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 塩 玉葱 菜種油 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 菜種油 人参 三温糖 塩 菜種油 リンゴ	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 小麦粉・全粒粉 きな粉・バター 豆乳
10月5日 (水)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆小松菜とえのきのみそ汁 ☆炒め納豆 ☆ブロッコリーの中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚ひき肉 玉葱 人参 菜種油 醤油 卵 ブロッコリー ごま油 醤油 パイナップル	牛乳 豆パン	牛乳 小麦粉 卵・乳 金時豆
10月6日 (木)	牛乳 キウイ	☆ロールパン ☆じゃが芋と長葱のスープ ☆鶏肉のきのこ煮 ☆キャベツと人参のおかか和え ☆フルーツ	ロールパン(小麦・乳を含む) じゃが芋 長葱 かつお節 醤油 塩 鶏もも肉 米粉 菜種油 玉葱 えのき しめじ ニンニク トマトピューレ ケチャップ キャベツ 人参 かつお節 醤油 / 中濃ソース 鉄強化味噌 酒 三温糖 パプリカ バナナ	牛乳 ジャージャー麺	牛乳 小麦粉・豚ひき肉 もやし・長葱 生姜
10月7日 (金)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豚汁 ☆ほっけの味噌焼き ☆もやしののり和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 豆腐 つきこんにゃく じゃが芋 玉葱 人参 ごぼう 長葱 菜種油 味噌 ほっけ 鉄強化味噌 生姜 醤油 三温糖 酒 みりん もやし 刻みのり 醤油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
10月8日 (土)	牛乳 オレンジ	☆きのこスパゲッティ ☆白菜とわかめのスープ ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	スパゲッティ バター 豚もも肉 人参 玉葱 えのき しめじ 菜種油 醤油 のり 白菜 わかめ 醤油 かつお節 塩 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
10月11日 (火)	牛乳 バナナ	☆ふりかけご飯 ☆大根とふのりのみそ汁 ☆ツナ入りオムレツ ☆白菜の胡麻和え ☆フルーツ	米 押し麦 ふりかけ 大根 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 卵 牛乳 三温糖 塩 ツナ 玉葱 菜種油 パセリ 白菜 三温糖 醤油 すり胡麻 グレープフルーツ	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃが芋
10月12日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆玉葱とふのりのみそ汁 ☆すき焼き風煮 ☆ブロッコリーの生姜和え ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 ふのり 鉄強化味噌 味噌 豚もも肉 焼き豆腐 白滝 白菜 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 ブロッコリー 生姜 醤油 かき	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
10月13日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆白菜とえのきの豆乳みそ汁 ☆ほっけのフライ ☆三色ナムル ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 鉄強化味噌 豆乳 味噌 煮 ほっけ 塩 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 もやし 胡瓜 人参 醤油 酢 ごま油 三温糖 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 小麦粉 豆乳 黒糖
10月14日 (金)	牛乳 オレンジ	☆醤油ラーメン ☆じゃが芋の味噌煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 菜種油 ラーメンベース(小麦を含む) 豚骨 鶏骨 長葱 生姜 ニンニク 昆布 ほうれん草 じゃが芋 味噌 三温糖 菜種油 パイナップル	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦粉 卵・乳
10月15日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん かつお節 ほうれん草 昆布 南瓜三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)



10月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



10月17日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ミートスパゲッティ ☆大根とコーンのスープ ☆白菜ののり和え ☆フルーツ	スパゲティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ニンニク 菜種油 米粉 カットトマト ケチャップ 中濃ソース 味噌 塩 パセリ 大根 ホールコーン かつお節 塩 醤油 白菜 刻みのり 醤油 リンゴ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
10月18日 (火)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆白菜と厚揚げのみそ汁 ☆鮭のチャンチャン焼き ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 酒 塩 菜種油 キャベツ 玉葱 人参 えのき 三温糖 みりん 醤油 味噌 胡瓜 醤油 パイナップル	牛乳 大豆のケーキ	牛乳 小麦粉・大豆 卵・バター・レーズ チョコチップミル
10月19日 (水)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆小松菜とえのきのみそ汁 ☆大豆と鶏肉の煮物 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 鶏もも肉 じゃが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 醤油 ブロッコリー かつお節 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
10月20日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆石狩汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆ごま人参 ☆フルーツ	米 押し麦 鮭 酒 玉葱 じゃが芋 大根 人参 長葱 味噌 みりん かつお節 昆布 豚ロース肉 生姜 醤油 酒 三温糖 人参 菜種油 すり胡麻 三温糖 醤油 グレープフルーツ	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつま芋
10月21日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆大根となめこのみそ汁 ☆納豆のかき揚げ ☆キャベツのわかめ和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚もも肉 醤油 玉葱 人参 醤油 三温糖 小麦粉 片栗粉 卵 キャベツ わかめ 醤油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
10月22日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん 塩 干椎茸 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
10月24日 (月)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆じゃが芋としめじのみそ汁 ☆マーボー豆腐 ☆胡瓜のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 ニンニク 菜種油 味噌 醤油 三温糖 胡瓜 ツナ 醤油 リンゴ / 片栗粉 ごま油	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
10月25日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆玉葱と油揚げのみそ汁 ☆鶏肉のチーズ焼き ☆ブロッコリーの生姜和え ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 塩 米粉 粉チーズ 菜種油 ブロッコリー 生姜 醤油 パイナップル	牛乳 人参ジャムサン	牛乳 小麦粉・人参 バター
10月26日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆なめこと大根のみそ汁 ☆たらの香味焼き ☆ごぼうと人参の炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 なめこ 大根 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら ニンニク 生姜 醤油 米粉 片栗粉 ごぼう 人参 つきこんにゃく 生揚げ 菜種油 醤油 みりん 三温糖 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
10月27日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐と長葱のみそ汁 ☆チキンカツ ☆キャベツと人参のサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 塩 小麦粉 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース キャベツ 人参 菜種油 酢 三温糖 グレープフルーツ	牛乳 南瓜パン	牛乳 南瓜・小麦粉 豆乳
10月28日 (金)	牛乳 リンゴ	☆ちゃんこ風うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 大根 白菜 人参 胡麻油 ニンニク 醤油 かつお節 昆布 味噌 みりん さつま芋 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 豆パン	牛乳 小麦粉 卵・乳 金時豆
10月29日 (土)	牛乳 オレンジ	☆きのこスパゲッティ ☆白菜とわかめのスープ ☆大根とコーンのソテー ☆フルーツ	スパゲティ バター 豚もも肉 人参 玉葱 えのき しめじ 菜種油 醤油 のり 白菜 わかめ 醤油 かつお節 塩 大根 ホールコーン なたね油 醤油 塩 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
10月31日 (月)	牛乳 バナナ	☆チキンカレー ☆白菜とコーンのスープ ☆小松菜の胡麻ツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 じゃが芋 人参 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 小松菜 ツナ 醤油 胡麻 リンゴ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉