





2022年度10月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・午後のおやつ）			午前のおやつ（乳児のみ）
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
01 （土）	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、水あめ、上白糖、油	牛乳、鶏もも肉、きな粉、シーチキン	みかん、にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	梨 きな粉棒 みかん 牛乳
03 （月）	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの白和え 白菜と舞茸のみそ汁 さつま芋ごはん	米、さつまいも、塩こうじ、白ごま、上白糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、みそ、煮干し、油揚げ	はくさい、にんじん、こまつな、まいたけ、ごぼう、ひじき	ポテトフライ かやくおにぎり かりかり煮干し（完了：提供なし） 牛乳
04 （火）	ハヤシライス エビとツナの和風サラダ	米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、黒ごま	牛乳、牛肉、えび（むき身）、シーチキン、マヨドレ	たまねぎ、かき、キャベツ、にんじん、きゅうり、粒コーン缶	レーズン 米粉の黒ごまクッキー 柿（完了：りんご） 牛乳
05 （水）	タンドリーチキン（完了：塩焼き） おから入りポテトサラダ キャベツの和風スープ ごはん	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、バター、上白糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、マヨドレ、ベーコン、シーチキン、おから	キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、粒コーン缶、にんにく	にんじんせんべい スイートポテト 牛乳
06 （木）	肉じゃが はるさめの酢の物 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、サンドイッチパン、はるさめ、油、上白糖、三温糖	牛乳、牛肉、納豆、クリーム(植物性脂肪)	たまねぎ、にんじん、つきこんにゃく、きゅうり、みかん缶、パイン缶、青ねぎ、生わかめ、粒コーン缶、レーズン	蒸し芋 フルーツサンド 牛乳
07 （金）	サバの塩焼き（完了：さわら） 里芋と根菜の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、さといも、油、上白糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、調製豆乳、ゆであずき缶、みそ	れんこん、だいこん、こまつな、三度豆、にんじん、すだち（果汁）、干ししいたけ	レーズン 米粉の小豆蒸しパン 牛乳
08 （土）	牛ごぼう丼 若布ともやしのみそ汁	さつまいも、米、油、三温糖	牛乳、牛肉、みそ	白ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、もやし、わかめ	梨 焼き芋 牛乳
11 （火）	 誕生日会メニュー  五目寿司 鶏肉のから揚げ トマト、きゅうりスティック 大根と油揚げのみそ汁	さつまいも、米、上白糖、揚げ油、片栗粉、三温糖、油、黒ゴマ	調整豆乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、だいこん、オレンジ天然果汁、にんじん、たけのこ（水煮）、かんでん、干ししいたけ、しょうが、刻みのり、にんにく	レーズン 大学いも フルーツゼリー 豆乳
12 （水）	ミックスピラフ チキンピーンズ ブロッコリーのマリネ	米、わらび餅粉、油、黒砂糖、上白糖	牛乳、鶏もも肉、シーチキン、えび（むき身）、大豆、きな粉	なし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、セロリー、粒コーン缶、レモン果汁、パセリ	蒸し芋 黒糖わらび餅 梨 牛乳
13 （木）	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 豆腐と若布のすまし汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、食パン、三温糖、上白糖、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、こしあん（生）	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、わかめ、レモン	にんじんせんべい あんバタートースト 牛乳
14 （金）	味噌煮込みうどん ひじきのごま酢和え 田作り（完了：タイの煮物）	ゆでうどん、米、三温糖、油、白ごま、上白糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、油揚げ、煮干し、みそ、八丁みそ	はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、粒コーン缶、刻み焼きのり、しょうが	レーズン 新米おにぎり のりの佃煮 牛乳
15 （土）	ビビンバ 韓国風スープ	米、上白糖、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	みかん天然果汁、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、かんでん、わかめ	梨 オレンジゼリー 牛乳
17 （月）	和風ミートローフ きゅうりともやしのゆかり和え えのきと糸寒天のみそ汁 ごはん	七分つき米、マカロニ、上白糖、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、こまつな、わかめ、干ししいたけ	蒸し芋 マカロニのあべ川 牛乳
18 （火）	 ラッキー人参デー  豚肉の生姜焼き 白菜のすだち和え かぼちゃと茄子のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、上白糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	はくさい、りんご、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、すだち（果汁）、しょうが	レーズン ココアクッキー リンゴ 牛乳
19 （水）	タンドリーチキン（完了：塩焼き） おから入りポテトサラダ キャベツの和風スープ ごはん	七分つき米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、マヨドレ、ベーコン、シーチキン、おから	キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、こまつな、粒コーン缶、にんにく	ポテトフライ 米粉の小松菜蒸しパン 牛乳
20 （木）	ハヤシライス エビとツナの和風サラダ 【焼き芋パーティー】 焼き芋	さつまいも、米、じゃがいも、上白糖、油	牛乳、豆乳、牛肉、えび（むき身）、シーチキン、マヨドレ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、粒コーン缶	にんじんせんべい かぼちゃの豆乳プリン 牛乳
21 （金）	サバの塩焼き（完了：さわら） 里芋と根菜の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、さといも、上白糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、チーズキッス、みそ	れんこん、だいこん、こまつな、三度豆、にんじん、すだち（果汁）、干ししいたけ	レーズン クロワッサン（0歳：ロールパン） チーズ 牛乳
22 （土）	牛ごぼう丼 若布ともやしのみそ汁	米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、三温糖	牛乳、牛肉、みそ	白ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、もやし、わかめ	梨 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳
24 （月）	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの白和え 白菜と舞茸のみそ汁 さつま芋ごはん	米、さつまいも、ビーフン、塩こうじ、白ごま、上白糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、牛肉(もも)、みそ	はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、まいたけ、にら、ひじき	ポテトフライ 炒めビーフン 牛乳
25 （火）	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 豆腐と若布のすまし汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、サンドイッチパン、マヨドレ、三温糖、上白糖	調製豆乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、シーチキン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、トマト、レタス、わかめ、レモン	レーズン 【絵本給食：せかいいちのサンドイッチ】 サンドイッチ 豆乳
26 （水）	味噌煮込みうどん ひじきのごま酢和え 田作り（完了：タイの煮物）	ゆでうどん、黒砂糖、ざらめ糖（中ざら）、油、三温糖、上白糖、白ごま	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、油揚げ、煮干し、みそ、きな粉、八丁みそ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、粒コーン缶、しょうが	にんじんせんべい かぼちゃの大学いも風 牛乳
27 （木）	肉じゃが はるさめの酢の物 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、油、上白糖、三温糖	調製豆乳、こしあん（生）、牛肉、納豆	たまねぎ、にんじん、つきこんにゃく、きゅうり、青ねぎ、生わかめ、粒コーン缶	蒸し芋 【和菓子の日】 もなか（乳児：水ようかん） 豆乳
28 （金）	豚肉の生姜焼き 白菜のすだち和え かぼちゃと茄子のみそ汁 ごはん	七分つき米、油、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、上白糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、きな粉	はくさい、なし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、すだち（果汁）、しょうが	レーズン きなこの麩ラスク 梨 牛乳
29 （土）	ビビンバ 韓国風スープ	じゃがいも、米、油、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	梨 ポテトフライ 牛乳
31 （月）	和風ミートローフ きゅうりともやしのゆかり和え えのきと糸寒天のみそ汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、こまつな、レーズン、わかめ、干ししいたけ	ポテトフライ レーズンパン 牛乳