

令和2年度 10月 献立予定表 六甲ゆいかごこども園・クーラ

日	曜日	おひる	おやつ(牛乳)	主な材料	
1	木	クワッサン ハンバーグ オニオンスープ マカロニサラダ ブロッコリーの炒め物 オレンジ	午前 ボーロ 午後 月見団子	●パン マカロニ マヨネーズ 白玉粉 他2種 ●牛肉 豚肉 牛乳 ハム 他4種 ●玉葱 胡瓜 人参 ブロッコリー にんにく パセリ 南瓜 オレンジ	
2	金	ご飯 鱈のきじ焼き かりかりじゃこサラダ 筑前煮 ニラと豆腐の味噌汁 梨	午前 あられ 午後 ヨーグルトケーキ	●米 胡麻 蒟蒻 ●鱈 わかめ しらす 味噌 油揚げ 豆腐 鶏肉 他3種 ●生姜 大根 水菜 トマト 蓮根 人参 椎茸 玉葱 ニラ 梨 他4種	
5	月	ご飯 牛肉と胡麻醤油炒め 粉ふき芋 パナナ 蒟蒻のおかか和え 油揚げと玉葱の味噌汁	午前 おこし 午後 人参蒸しパン	●米 胡麻 蒟蒻 じゃが芋 HM バター 蜂蜜 ●牛肉 青のり わかめ 他4種 ●玉葱 ニラ しめじ ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 人参 小松菜 パナナ	
6	火	ホットドッグ カレイのムニエル 柿 トマトとブロッコリーサラダ コンソメスープ	午前 ビスケット 午後 スイートポテト	●パン 小麦粉 バター さつま芋 ●ウィンナー かりい ベーコン 卵 牛乳 ●キャベツ 胡瓜 トマト 人参 黄ピーマン レタス 玉葱 パセリ 柿	
7	水	ご飯 豆腐入り焼売 海老と卵の炒め物 中華サラダ 白菜とベーコンのスープ オレンジ	午前 かりんとう 午後 ドーナツ	●米 片栗粉 小麦粉 ●豚肉 豆腐 ハム 海老 卵 ベーコン 牛乳 ●玉葱 生姜 グリーンピース レタス 胡瓜 とうもろこし みかん缶 他6種類	
8	木	豚肉ときのこの和風パスタ ひき肉入りオムレツ 大豆サラダ ほうれん草とコーンのスープ ぶどう	午前 ボーロ 午後 シーチキンご飯	●スパゲッティ マヨネーズ 米 ●豚肉 牛肉 ツナ 大豆 卵 牛乳 ●にんにく 椎茸 えのき 舞茸 しめじ 大葉 胡瓜 トマト ぶどう 他2種	
9	金	ご飯 鯖の竜田揚げ 南瓜のそぼろ煮 納豆和え かぶのすまし汁 りんご	午前 あられ 午後 パナナブレッド	●米 片栗粉 小麦粉 バター ●鯖 納豆 海苔 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 ●生姜 小松菜 キャベツ 人参 南瓜 グリーンピース かぶ りんご 他2種	
10	土	焼きうどん 玉葱のすまし汁 ブロッコリーのおかか和え パイン缶	午前 おこし 午後 マリー	●うどん ビスケット ●豚肉 かつお節 わかめ 牛乳 ●もやし なら キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ パイン缶	
12	月	ご飯 豚肉と蓮根の味噌炒め 小松菜と竹輪の炒め物 ポテトサラダ エノキのスープ オレンジ	午前 ボーロ 午後 ハートパイ	●米 じゃが芋 マヨネーズ パイ ●豚肉 味噌 卵 竹輪 ベーコン 牛乳 ●蓮根 玉葱 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 小松菜 人参 他5種	
13	火	きのこ豚肉の炊き込みご飯 鱈の磯辺揚げ 柿の白和え のっぺい汁 ぶどうゼリー	午前 あられ 午後 チョコチップクッキー	●米 小麦粉 蒟蒻 胡麻 他2種 ●豚肉 鱈 卵 味噌 油揚げ 牛乳 他3種 ●椎茸 しめじ 舞茸 人参 ねぎ 小松菜 牛蒡 大根 ねぎ 柿	
14	水	 えんそく 			
15	木	野菜たっぷり味噌ラーメン 海藻サラダ 柿 たらことしの卵焼き	午前 おこし 午後 もちもちチーズパン	●中華麺 白玉粉 ●豚肉 味噌 卵 たらこ わかめ ひじき チーズ 牛乳 ●もやし なら 白菜 とうもろこし 人参 にんにく 大葉 レタス 胡瓜 柿	
16	金	ミルクロール 鮭のコーンマヨ焼き 南瓜ソテー チキン入りサラダ 野菜と卵のスープ 梨	午前 ビスケット 午後 じゃこおにぎり	●パン 小麦粉 バター 胡麻 他2種 ●鮭 チーズ 鶏肉 ベーコン 他5種 ●とうもろこし レタス トマト 胡瓜 ブロッコリー にんにく 梨 他4種	
17	土	ナポリタン さつま芋のサラダ 桃缶 ほうれん草とベーコンのスープ ウィンナー	午前 かりんとう 午後 ビスコ	●スパゲッティ バター さつま芋 他2種 ●牛肉 豚肉 ベーコン ウィンナー ●玉葱 人参 ピーマン にんにく レーズン みかん缶 ほうれん草 桃缶	
19	月	ご飯 太刀魚の蒲焼 塩肉じゃが パナナ 小松菜ののり和え エノキのニラの味噌汁	午前 ボーロ 午後 メープルスコーン	●米 じゃが芋 蒟蒻 バター HM ●太刀魚 牛肉 海苔 味噌 卵 他3種 ●玉葱 人参 グリーンピース にんにく 小松菜 キャベツ パナナ 他3種	
20	火	ハムと卵のサンド 鶏肉のマーマレード焼き シーフードサラダ 人参ポターージュ りんご	午前 あられ 午後 芋もち	●パン マヨネーズ マーマレード 片栗粉 さつま芋 ●ハム 卵 えび 他3種 ●にんにく レタス サニーレタス 胡瓜 人参 りんご	
21	水	茄子麻婆丼 もやしとささみの中華和え 椎茸とキャベツのスープ まさご揚げ オレンジ	午前 おこし 午後 フルーツゼリー	●米 片栗粉 HM バター ごま油 ●豆腐 豚肉 味噌 しらす干し 卵 他2種 ●ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 人参 胡瓜 もやし キャベツ 椎茸 オレンジ	
22	木	豚汁うどん 蓮根の天ぷら おかかドレッシングサラダ 梨	午前 ビスケット 午後 おしんこ巻き	●うどん じゃが芋 蒟蒻 小麦粉 他4種 ●豚肉 味噌 卵 かつお節 海苔 ●玉葱 人参 牛蒡 ねぎ 蓮根 トマト 胡瓜 サニーレタス レタス 梨	
23	金	ご飯 鱈の西京焼き 白菜の梅マヨサラダ さらさ炒め かきたま汁 柿	午前 かりんとう 午後 フルーベリースンド	●米 マヨネーズ じゃが芋 胡麻油 パン ●鱈 鶏肉 しらす干し 牛乳 他2種 ●白菜 胡瓜 梅干し さやえんどう 人参 ピーマン 三つ葉 玉葱 柿	
24	土	五目ラーメン ひじきの胡麻和えサラダ 鶏肉とさつま芋の煮物 みかん缶	午前 ボーロ 午後 チョイス	●中華麺 ごま油 マヨネーズ さつま芋 ●豚肉 ひじき 鶏肉 牛乳 ●椎茸 もやし ねぎ 玉葱 とうもろこし 人参 ほうれん草 みかん缶	
26	月	ご飯 鶏肉の照り焼き 蓮根の金平 春雨サラダ 白菜とワカメの味噌汁 みかん	午前 あられ 午後 麩のラスク	●米 蒟蒻 ごま油 春雨 麩 バター ●しらす干し 鶏肉 ハム 油揚げ 他3種 ●蓮根 人参 ピーマン 胡瓜 トマト 白菜 ねぎ みかん	
27	火	シーフードスパゲッティ ウィンナー入りオムレツ レタスと梨のサラダ じゃが芋スープ パナナ	午前 おこし 午後 高菜おにぎり	●スパゲッティ じゃが芋 米 胡麻 ●イカ えび ツナ缶 卵 油揚げ 他4種 ●人参 にんにく 生姜 しめじ 玉葱 レタス 胡瓜 梨 パセリ パナナ 高菜	
28	水	ご飯 鱈の塩麹焼き 里芋とじゃが芋のたらこ煮 豆腐サラダ 大根と麩の味噌汁 柿	午前 おこし 午後 アップル春巻き	●米 里芋 じゃが芋 麩 春巻きの皮 ●鱈 豆腐 わかめ ひじき 味噌 他3種 ●胡瓜 トマト 人参 大根 ねぎ 柿 りんご	
29	木	紅芋パンズ 豚肉ピタカ ツナサラダ りんご きのこのパボン炒め コーンクリームスープ	午前 ビスケット 午後 じゃがチーズ餅	●パン 片栗粉 バター マヨネーズ 他2種 ●豚肉 チーズ ツナ缶 牛乳 ●椎茸 しめじ 舞茸 えのき 大根 トマト とうもろこし りんご	
30	金	ご飯 鱈の生姜煮 高野豆腐の卵とし 青菜サラダ なめこのすまし汁 梨	午前 かりんとう 午後 ハロウィンケーキ	●米 マヨネーズ ●鱈 卵 高野豆腐 味噌 牛乳 ●生姜 椎茸 さやえんどう キャベツ ほうれん草 人参 なめこ 梨 他3種	
31	土	南瓜のほうとううどん 野菜のおかかマヨ和え 厚揚げとしめじのさっと煮 パナナ	午前 ボーロ 午後 まがりせんべい	●うどん じゃが芋 マヨネーズ ●豚肉 味噌 厚揚げ 鶏肉 かつお 牛乳 ●玉葱 南瓜 人参 牛蒡 三つ葉 しめじ キャベツ ブロッコリー パナナ	

※午前のおやつ(0, 1, 2歳のみ) 変更する場合があります。

日	曜日	ごはん	おやつ	材料
1	木	パン スープ 肉団子と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	パン 豚肉 人参 玉葱 ブロccoli
2	金	ご飯 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ヨーグルトケーキ	米 魚 トマト 人参 大根
5	月	ご飯 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 人参蒸しパン	米 牛肉 キャベツ 玉葱 人参
6	火	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 スイートポテト	パン カレイ 人参 玉葱 さつまいも
7	水	ご飯 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ドーナツ	米 豚肉 白菜 人参 玉葱
8	木	煮込みスパゲッティ 肉団子と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 おにぎり	スパゲッティ 牛肉 人参 玉葱 トマト
9	金	ご飯 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	米 鯖 キャベツ 南瓜 人参
10	土	煮込みうどん 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	うどん 鶏肉 ブロccoli 人参 玉葱
12	月	ご飯 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	米 豚肉 人参 じゃが芋 玉葱
13	火	ご飯 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 クッキー	米 鱈 大根 人参 南瓜
14	水	 えんそく 		
15	木	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	中華麺 豚肉 白菜 人参 さつまいも
16	金	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 おにぎり	パン 鮭 人参 南瓜 ブロccoli
17	土	スープパスタ 肉団子と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	スパゲッティ 牛肉 玉葱 さつまいも 人参
19	月	ご飯 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 スコーン	米 太刀魚 人参 じゃが芋 玉葱
20	火	パン スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	パン 鶏肉 さつまいも 人参 じゃが芋
21	水	ご飯 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 フルーツゼリー	米 ささみ 玉葱 キャベツ 人参
22	木	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 おにぎり	うどん 豚肉 じゃが芋 人参 トマト
23	金	ご飯 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	米 鯖 白菜 じゃが芋 人参
24	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	中華麺 豚肉 玉葱 さつまいも 人参
26	月	ご飯 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	米 鶏肉 白菜 人参 トマト
27	火	スープパスタ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 おにぎり	スパゲッティ かれい 人参 玉葱 じゃが芋
28	水	ご飯 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	米 鰯 じゃが芋 大根 人参
29	木	パン スープ 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 じゃがチーズ	パン 豚肉 大根 じゃがいも トマト
30	金	ご飯 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	米 鯖 キャベツ 玉葱 人参
31	土	煮込みうどん 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	うどん 鶏肉 ブロccoli 人参 南瓜