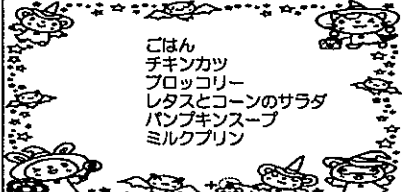


10月 給食献立表

平成30年

3歳児以上

日	曜	昼 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	月	ごはん 豚肉と春雨の甘辛炒め オムレツ レタスと人参の塩昆布あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 バナナ	五平もち 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ	米・緑豆はるさめ・醤油油・車麴 じゃがいも パン	たまねぎ・青ピーマン・菜ねぎ レタス・にんじん・きゅうり・塩昆布・バナナ
2	火	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとツナのごまサラダ たまごスープ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・車麴・ごま・ごま油・食パン	たまねぎ・菜ねぎ・きゅうり・キャベツ にんじん・にら パレンシアオレンジ わかめ
3	水	鶏ときのこのごはん 赤魚の煮付け もやしとピーマンの和風サラダ 大根のみそ汁 りんご	手作りプリン 牛乳	ふかしさつまいも	鶏ひき肉・あかうお・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・車麴・メープルシロップ さつまいも	ぶなしめじ・乾しいたけ・エリンギ・にんじん しょうが・りょくとうもやし・青ピーマン・大根 カットわかめ・りんご
4	木	ハヤシライス レタスとコーンのサラダ ゆでたまご オレンジ	手作りクッキー 牛乳	ゆかりおにぎり	豚もも・鶏卵・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・無塩バター 車麴	たまねぎ・にんじん・サニーレタス きゅうり・ｽﾄｰﾚｯｼｭ缶詰 パレンシアオレンジ ゆかり
5	金	ごはん 白身魚のパン粉焼き ブロッコリー わかめとカニカマの酢の物 さつまいものみそ汁 ミニゼリー	カステラ 牛乳	せんべい	ホキ・かに風味かまぼこ・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・ブレミックス粉・パン粉・醤油油 マヨネーズ・車麴・さつまいも・ゼリー 強力粉・無塩バター せんべい	パセリ・ブロッコリー・きゅうり・カットわかめ たまねぎ・菜ねぎ
9	火	ごはん れんこんつくねの和風あん かぼちゃ煮 春雨サラダ きのこのみそ汁 オレンジ	きつねうどん 麦茶	パン	鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳 淡色辛みそ・油揚げ	米・パン粉・車麴・緑豆はるさめ うどん パン	れんこん・たまねぎ ほしひじき・菜ねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・えのきたけ パレンシアオレンジ
10	水	親子丼 野菜とウィンナーの炒めもの ほうれん草のお吸いもの バナナ	甘食 牛乳	塩昆布おにぎり	鶏もも・鶏卵・ウィンナー・加熱練乳 普通牛乳	米・車麴・醤油油・無塩バター ﾎｯﾄｹｰｷﾝｸﾞｽ	にんじん・たまねぎ・菜ねぎ・キャベツ 青ピーマン・ほうれん草・バナナ 塩昆布
11	木	ごはん さばのみそ煮 ポテトオムレツ 小松菜ともやしのごま和え 大根と玉ねぎのすまし汁 りんご	お豆腐ドーナツ 牛乳	せんべい	まさば・赤色辛みそ・鶏卵・ソフト豆腐 普通牛乳	米・車麴・じゃがいも・ごま ﾎｯﾄｹｰｷﾝｸﾞｽ 醤油油 せんべい	菜ねぎ・ごまつな・にんじん・りょくとうもやし 大根・たまねぎ・りんご
12	金	ごはん チキン南蛮 レタスとコーンのサラダ チンゲン菜と人参のスープ 柿	きなこトースト 牛乳	わかめおにぎり	鶏むね・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車麴 マヨネーズ・食パン・無塩バター	たまねぎ・パセリ・サニーレタス きゅうり・ｽﾄｰﾚｯｼｭ缶詰・チンゲンサイ にんじん・かき わかめ
13	土	ごはん 炒り豆腐 キャベツとツナの和えもの じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	手作りワッフル 牛乳	せんべい	木綿豆腐・豚ひき肉・まぐろ缶詰 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車麴・じゃがいも・強力粉 無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・菜ねぎ キャベツ・きゅうり・カットわかめ パレンシアオレンジ
15	月	カレーライス スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	ゆかりおにぎり	鶏もも・だいず・プレスハム・鶏卵 豆乳・きな粉・普通牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ かたくり粉・車麴	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり パレンシアオレンジ ゆかり
16	火	ごはん 和風ハンバーグきのこソース ほうれん草のお浸し かきたま汁 りんご	メロンパンクッキー 牛乳	パン	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・車麴・ごま・かたくり粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾝｸﾞｽ 醤油油・グラニュー糖 パン	ほしひじき・たまねぎ ぶなしめじ・菜ねぎ・ほうれん草 りょくとうもやし・にんじん・りんご
17	水	ごはん 鶏じゃが 切干大根とひじきのサラダ 豆腐のお吸いもの バナナ	焼きおにぎり 麦茶	ふかしさつまいも	鶏もも・ソフト豆腐・しらす干し	米・じゃがいも・車麴・ごま さつまいも	にんじん・たまねぎ・えだまめ 切干しだいこん・きゅうり ほしひじき・菜ねぎ・バナナ
18	木	秋鮭ときのこのごはん 豚肉と豆腐のチャンプル わかめと人参の酢の物 さつまいもと玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	バナナマフィン 牛乳	せんべい	秋鮭・木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車麴・さつまいも・ゼリー・薄力粉 無塩バター せんべい	ぶなしめじ・えのきたけ・エリンギ たまねぎ・菜ねぎ・きゅうり・にんじん カットわかめ・バナナ
19	金	ごはん ささみフライ ブロッコリー 春雨サラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 バナナ	じゃがチーズ 牛乳	パン	ささ身・鶏卵・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・醤油油 マヨネーズ・緑豆はるさめ・車麴 じゃがいも・かたくり粉 パン	ブロッコリー・きゅうり・にんじん・ごまつな たまねぎ・バナナ・パセリ
20	土	他人丼 白菜とちくわの和えもの 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・焼き竹筈・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車麴・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・菜ねぎ・はくさい・りょくとうもやし にんじん・カットわかめ パレンシアオレンジ
22	月	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 卵の花 かきたま汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	豚もも・おから・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・醤油油・車麴 かたくり粉・ﾎｯﾄｹｰｷﾝｸﾞｽ 無塩バター・メープルシロップ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 乾しいたけ・菜ねぎ・バナナ 塩昆布
23	火	ミニ食パン ミルクパン ゆでたまご キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー オレンジ	スイートポテト 牛乳	せんべい	鶏卵・鶏もも・普通牛乳・鶏卵	ミニ食パン・ミルクパン・さつまいも 車麴・無塩バター せんべい	キャベツ・にんじん・きゅうり ｽﾄｰﾚｯｼｭ缶詰・西洋かぼちゃ・たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム水煮缶詰 パレンシアオレンジ
24	水	ごはん 白身魚の和風あんかけ 粉ふさいも マカロニサラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	パン	メルルーサ・プレスハム・ソフト豆腐 淡色辛みそ・油揚げ	米・かたくり粉・醤油油・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ・車麴 パン	たまねぎ・にんじん・菜ねぎ・きゅうり バナナ・ほしひじき
25	木	ごはん 筑前煮 小松菜ともやしのごま和え 白菜とあげのみそ汁 りんご	マドレーヌ 牛乳	わかめおにぎり	鶏もも・油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・さといも・車麴・ごま・薄力粉 無塩バター	にんじん・大根・れんこん・ごぼう さやいんげん・ごまつな・りょくとうもやし はくさい・菜ねぎ・りんご・レモン わかめ
26	金	お弁当日	いちごジャムサンド 牛乳	ふかしさつまいも	普通牛乳	食パン・いちごジャム さつまいも	
27	土	カレーピラフ キャベツとウィンナーのソテー コンソメスープ オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	せんべい	ベーコン・ウィンナー・きな粉 普通牛乳	米・醤油油・じゃがいも・マカロニ 車麴 せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ｽﾄｰﾚｯｼｭ ｵｰﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ
29	月	ごはん 肉豆腐 ちくわの磯辺揚げ かきたま汁 柿	ミニラーメン 麦茶	パン	豚もも・焼き豆腐・焼き竹筈・鶏卵 なると	米・車麴・ブレミックス粉・醤油油 かたくり粉・中華めん パン	はくさい・たまねぎ・菜ねぎ・あおのり にんじん・かき・カットわかめ
30	火	にんじんごはん さばの塩焼き 和風オムレツ 切干大根とひじきのサラダ さつまいもとしめじのみそ汁 オレンジ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	せんべい	まさば・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車麴・じゃがいも・さつまいも ﾎｯﾄｹｰｷﾝｸﾞｽ 黒砂糖 せんべい	にんじん・菜ねぎ・切干しだいこん・きゅうり ほしひじき・ぶなしめじ たまねぎ・パレンシアオレンジ
31	水	 ごはん チキンカツ ブロッコリー レタスとコーンのサラダ パンプキンスープ ミルクプリン	ハロウィンクッキー 牛乳	ふかしさつまいも	鶏もも・鶏卵・普通牛乳・ゼラチン 鶏卵	米・薄力粉・パン粉・醤油油 マヨネーズ・無塩バター・車麴 いちごジャム さつまいも	ブロッコリー・サニーレタス・にんじん きゅうり・ｽﾄｰﾚｯｼｭ缶詰・西洋かぼちゃ たまねぎ

☆10月の食後の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・柿です。
☆都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

