

10月 給食献立表

2019年

3歳児以上

日	曜	主 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：腸子をととのえる
1	火	鶏ときのこのごはん 赤魚の煮付け 切干大根とひじきのサラダ さつまいものみそ汁 りんご	メロンパンクッキー 牛乳	せんべい	鶏ひき肉・あかうち・淡色辛みそ 鶏卵・無塩牛乳	米・黒糖・さつまいも・おけいせいの 焼きそば・グラニュー糖 せんべい	ぶなしめじ・乾しいたけ・エリンギ・にんじん しょうが・ゆずしだいこん・にんじん・きゅうり ほしひじき・たまねぎ・菜の花 りんご
2	水	カレーライス スパゲティ・サラダ ゆでたまご オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	わかめおにぎりに せんべい	豚もも・プレスハム・鶏卵・無塩牛乳	米・スリザチー・マヨネーズ・食パン いちごジャム	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 わかめ
3	木	ごはん 豚肉と春雨のチャブチ かにたまごあんかけ ウインナーと豆腐の中華スープ ミニゼリー	ひじきおにぎりに 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・かにたまごあんかけ ウインナー・ソフト豆腐・茹で卵	米・緑豆はるさめ・ごま油・黒糖・ごま かたくり粉・ゼリー パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・だけのご 菜の花・ほしひじき
4	金	ごはん 白身魚のパン粉焼き ブロッコリー わかめと人参の酢の物 じゃがいもとあげのみそ汁 梨	さつまいもマフィン 牛乳	塩原市おにぎりに せんべい	ホホ・茹で卵・淡色辛みそ・鶏卵 無塩牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・焼きそば マヨネーズ・黒糖・じゃがいも・黒豆粉 無塩バター・さつまいも	ブロッコリー・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・菜の花・日本なし 塩原市
7	月	秋鮭とわかめのごはん 揚げだし豆腐をほろあん キャベツと人参のサラダ 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	秋鮭・木賊豆腐・揚げ豆腐 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・無塩牛乳	米・かたくり粉・焼きそば・黒糖 せんべい	カットわかめ・菜の花・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・たまねぎ・バナナ
8	火	ごはん ハッシュドボー ワーストとコーンのサラダ ゆでたまご オレンジ	ホットケーキ 牛乳	ゆかりおにぎりに せんべい	豚もも・無塩牛乳・おけいせいの 焼きそば・鶏卵	米・黒糖・おけいせいの 焼きそば・無塩バター メープルシロップ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水菜茹で・サニーレタス きゅうり・1/4カットゆで パレンシアオレンジ・ゆかり
9	水	ごはん さばの照り焼き ブロッコリー 小松菜ともやしのごま和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	じゃがチーズ 牛乳	パン	さば・淡色辛みそ・プロセスチーズ 無塩牛乳	米・ごま・じゃがいも・かたくり粉 パン	ブロッコリー・ごま油・にんじん りょくとうもやし・西洋かぼちゃ・たまねぎ 菜の花・バナナ・パセリ
10	木	ごはん 和風ハンバーグのソース 春雨サラダ ほうれん草のかきたま汁 りんご	みかん蒸しケーキ 牛乳	塩原市おにぎりに せんべい	豚ひき肉・無塩牛乳・鶏卵	米・パン粉・黒糖・緑豆はるさめ かたくり粉・おけいせいの 焼きそば	ほしひじき・たまねぎ えのきだけ・菜の花・きゅうり・にんじん ほうれん草・りんご・みかん茹で 塩原市
11	金	ごはん 鶏じゃが マカロニサラダ 白菜とわかめのみそ汁 柿	五平もち 麦茶	パン	豚もも・プレスハム・淡色辛みそ	米・じゃがいも・黒糖・マカロニ マヨネーズ パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・きゅうり はくさい・カットわかめ・かき
12	土	ごはん 麻婆豆腐 ささみとキャベツのごまサラダ コーンと卵の中華スープ オレンジ	手作りワッフル 牛乳	せんべい	木賊豆腐・揚げ豆腐・淡色辛みそ ささみ・鶏卵・無塩牛乳	米・黒糖・強力粉・無塩バター せんべい	たまねぎ・菜の花・キャベツ・きゅうり にんじん・1/4カットゆで パレンシアオレンジ
15	火	ごはん 白身魚のフライのタルタルソース ブロッコリー 切干大根と人参のサラダ キャベツのみそ汁 りんご	マーブルケーキ 牛乳	ふかひ・さつまいも せんべい	メルルーサ・鶏卵・淡色辛みそ 無塩牛乳	米・プレミックス粉・パン粉・焼きそば マヨネーズ・黒糖・ごま油 おけいせいの 焼きそば・無塩バター さつまいも	たまねぎ・ブロッコリー・ゆかり にんじん・きゅうり・キャベツ・菜の花・りんご
16	水	キーマカレー スパゲティ・サラダ ゆでたまご オレンジ	きなこトースト 牛乳	わかめおにぎりに せんべい	豚ひき肉・だいず・プレスハム・鶏卵 きな粉・無塩牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ・食パン 黒糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・えだまめ・きゅうり パレンシアオレンジ わかめ
17	木	親子丼 かぼちゃ煮 わかめと人参の酢の物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	スイートポテト 牛乳	ゆかりおにぎりに せんべい	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ・鶏卵 無塩牛乳	米・黒糖・ゼリー・さつまいも 無塩バター	にんじん・たまねぎ・菜の花・西洋かぼちゃ きゅうり・カットわかめ・ごま油 ゆかり
18	金	ごはん さわらの煮付け 粉ふきいも ほうれん草ともやしのおひたし 卵にゆめん バナナ	焼きおにぎりに 麦茶	パン	さわら・鶏卵・しらす干し	米・黒糖・じゃがいも 子豆そうめん・ごま パン	しょうが・あおき・ほうれん草・にんじん りょくとうもやし・菜の花・バナナ
19	土	ピラフ キャベツとハムのサラダ コンソメスープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	ベーコン・プレスハム・鶏卵 無塩牛乳	米・黒糖・メープルシロップ せんべい	たまねぎ・にんじん・1/4カットゆで えだまめ・キャベツ・きゅうり パレンシアオレンジ
21	月	ごはん ささみフライ ブロッコリー わかめともすく酢の物の 豆腐と玉ねぎのみそ汁 りんご	甘食 牛乳	塩原市おにぎりに せんべい	ささみ・鶏卵・ソフト豆腐・淡色辛みそ 加糖純乳・無塩牛乳	米・薄力粉・パン粉・焼きそば マヨネーズ・黒糖・無塩バター おけいせいの 焼きそば	ブロッコリー・きゅうり・カットわかめ・もずく にんじん・たまねぎ・菜の花・りんご 塩原市
23	水	ごはん あじの照り焼き 和風オムレツ 小松菜ともやしのごま和え じゃがいものみそ汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	ふかひ・さつまいも せんべい	あじ・鶏卵・淡色辛みそ・無塩牛乳	米・ごま・じゃがいも・おけいせいの 焼きそば・メープルシロップ さつまいも	にんじん・菜の花・ごま油・にんじん りょくとうもやし・たまねぎ・バナナ
24	木	ごはん 筑前煮 春雨サラダ かきたま汁 柿	ラーメン 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・なると	米・さといも・黒糖・緑豆はるさめ かたくり粉・中厚めん パン	にんじん・大根・れんこん・ごぼう・えだまめ きゅうり・たまねぎ・菜の花・かき カットわかめ
25	金	お弁当	ピザトースト 牛乳	ゆかりおにぎりに せんべい	さくさく茹で・プロセスチーズ 無塩牛乳	食パン	たまねぎ・青ピーマン ゆかり
26	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	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・焼き豆腐・ソフト豆腐 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・無塩牛乳	米・黒糖・かたくり粉 せんべい	たまねぎ・菜の花・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
28	月	ごはん レンコンつくねの和風あんかけ キャベツと人参のサラダ 大根とあげのみそ汁 バナナ	手作りプリン 牛乳	パン	豚ひき肉・鶏卵・無塩牛乳・茹で卵 淡色辛みそ	米・パン粉・黒糖・かたくり粉 メープルシロップ パン	れんこん・たまねぎ・菜の花・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・バナナ
29	火	ごはん すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら 小松菜と人参のみそ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎりに せんべい	豚もも・ソフト豆腐・淡色辛みそ・鶏卵 無塩牛乳	米・黒糖・さつまいも・プレミックス粉 焼きそば・食パン	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・菜の花 ごま油・たまねぎ パレンシアオレンジ わかめ
30	水	ごはん ミートボール ブロッコリー レタスとコーンのサラダ パンパキンスープ オレンジゼリー	ハロウィंकッキー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・無塩牛乳・鶏卵・ゼラチン 鶏卵	米・パン粉・マヨネーズ・無塩バター 薄力粉・黒糖 せんべい	たまねぎ・ブロッコリー・サニーレタス にんじん・きゅうり・1/4カットゆで 西洋かぼちゃ・オレンジ飲料
31	木	ごはん さばのみそ煮 ポテトオムレツ 切干大根と人参のサラダ きのことわかめのみそ汁 りんご	きつねうどん 麦茶	パン	さば・淡色辛みそ・鶏卵・無塩牛乳 茹で卵	米・黒糖・じゃがいも・ごま油・ごま うどん パン	ゆかりしだいこん・にんじん・きゅうり えのきだけ・ぶなしめじ・たまねぎ カットわかめ・りんご

★10月の食育の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・梨・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。

◇◇◇風邪の予防にビタミンI！◇◇◇

緑黄色野菜などに多く含まれるビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、
風邪のウイルスが侵入しやすくなります。
果物などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。
バランスの良い食事を心がけましょう！

★ビタミンAの多いもの・・・にんじん、ほうれん草、小松菜、トマト、かぼちゃなど
★ビタミンCの多いもの・・・ピーマン、ブロッコリー、さつまいも、柿、レモン、いちごなど