

10 月 予 定 献 立 表

日	曜	献 立 内 容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
1	水	ゆかりごはん 厚揚げ五目煮 人参ツナ和え 青菜の味噌汁	厚揚げ ツナ	ゆかり 大根 人参 ごぼう しいたけ いんげん もやし 小松菜	ごはん 油 砂糖 こんにやく じゃがいも
2	木	ごはん 白身フライ 磯和え チリコンカン	白身フライ 大豆 豚挽肉	ほうれん草 もやし コーン 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖
3	金	食パン チキントマトソースかけ 春雨サラダ コンソメスープ	鶏肉	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ トマト きゅうり コーン もやし パセリ	ごはん 油 砂糖 でんぶん 春雨 じゃがいも
4	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
6	月	ごはん うさぎ型ハンバーグ おひたし 大根と焼き豆腐の田楽	ハンバーグ 焼き豆腐	小松菜 白菜 大根	ごはん 砂糖 こんにやく でんぶん
7	火	ごはん 魚カレーニエル はりはり和え 親子煮	ほき 鶏肉 卵	切り干し大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ しいたけ いんげん	ごはん 砂糖 でんぶん
8	水	秋の香りごはん 厚焼き卵 もやし醤油和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 卵 豆腐 わかめ グリンピース	人参 しいたけ もやし ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも
9	木	ごはん 豚肉ガーリック炒め マカロニサラダ のっぺい煮	豚肉 ハム ちくわ 厚揚げ	にんにく 人参 玉ねぎ にら コーン パセリ 大根	ごはん 油 砂糖 マカロニ こんにやく 里手 でんぶん
10	金	ごはん 鮭マヨネーズ焼き きのごソテー かぼちゃ煮	さけ	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ しめじ かぼちゃ	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ
11	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
14	火	ごはん 豆腐うま煮 ししゃもフライ 茹でキャベツ	豚肉 豆腐 ししゃもフライ	生姜 人参 しめじ ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 油 ゴマ油 でんぶん
15	水	(あさひ) 自宅弁当の日 (若葉) ごはん 八宝菜 甘酢和え 春巻き			
16	木	ごはん 千草焼き 金時豆煮 炊き合わせ	豚肉 春巻き	人参 竹の子 しいたけ 白菜 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり	ごはん 油 砂糖 ゴマ油
17	金	ごはん ヤンニョムチキン 切干大根のナムル わかめとコーンのスープ	卵 金時豆 がんも	人参 大根 いんげん	ごはん 砂糖 こんにやく
18	土	ごはん ヤンニョムチキン 切干大根のナムル わかめとコーンのスープ ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳 (あさひ) 午前保育日ですが、給食の提供はありません	鶏肉 わかめ	にんにく ほうれん草 切り干し大根 人参 玉ねぎ コーン	ごはん 油 砂糖 でんぶん
20	月	(あさひ) 振替休日 (若葉) ごはん 魚ピカタ キャベツのごま和え ごぼうの味噌汁	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
21	火	チキンピラフ かぼちゃとさつま芋のコロッケ ブロッコリーサラダ わかめスープ	たら 卵	キャベツ きゅうり コーン 人参 ごぼう	ごはん 油 小麦粉 砂糖
22	水	トマトキーマカレー ひじきサラダ	鶏肉 グリンピース わかめ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ねぎ	ごはん 油 コロッケ
23	木	トマトキーマカレー ひじきサラダ	豚挽肉 グリンピース ひじき	玉ねぎ 人参 コーン トマト きゅうり	ごはん 油 砂糖 カレールウ マヨネーズ
24	金	ビビンバ ワンタンスープ	豚挽肉 卵 鶏肉	にんにく 生姜 切り干し大根 もやし 人参 ほうれん草 しいたけ	ごはん 油 砂糖 ゴマ油 ワンタン
25	土	スパゲッティナポリタン オムレツ ゆでブロッコリー	ベーコン オムレツ	人参 玉ねぎ しめじ ビーマン ブロッコリー	スパゲッティ 油
27	月	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
28	火	ごはん さばの塩焼き 白菜ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	さば	白菜 小松菜 人参 ゆかり かぼちゃ しめじ ねぎ	ごはん
29	水	ごはん 鶏肉の米粉唐揚げ 揚げない大学芋 豆乳ドレッシングサラダ	鶏肉	生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん 油 米粉 さつまいも でんぶん 砂糖
30	木	ごはん トンカツ 大根サラダ 高野豆腐煮	トンカツ 高野豆腐	大根 きゅうり コーン 人参 しいたけ いんげん	ごはん 油 砂糖
31	金	焼きそば 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーひたし 食パン ハロウィーンハンバーグ スティック胡瓜 秋の実りシチュー	豚肉 鶏肉	人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン	焼きそば 油 砂糖
			ハンバーグ ウィナー グリンピース	きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ	食パン 油 さつまいも シチュールウ

都合により献立、材料を変更することがあります。