

10月 献立表

日/曜	昼食	材料名(昼食・おやつ)				おやつ
		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	調味料	
1 ・ 15 火	ごはん 焼き肉 ゆで野菜 みそ汁 ○りんご	米、無塩バター、粉糖、焼ふ、油、砂糖	牛乳、豚肩ロース、豚もも肉、みそ、煮干	りんご、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、こまつな、レモン果汁、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒	お麩のレモンラスク 牛乳
2 ・ 16 水	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ キャベツスープ バナナ	食パン、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、きな粉	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、マーマレード、バナナ	しょうゆ、酒、丸鶏がらスープ、食塩	サイコロきなこ 牛乳
3 ・ 17 木	ごはん さんまのかば焼き 甘酢和え みそ汁 ○みかん	米、砂糖、油、無塩バター、小麦粉	牛乳、さんま、みそ、スキムミルク、煮干、凍り豆腐	かぼちゃ、みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、干しぶどう、しょうが	酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩	かぼちゃきんとん 牛乳
4 ・ 18 金	ミートスパゲティ 切干大根のごまサラダ 野菜スープ 柿	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、砂糖、上新粉	牛乳、豚ひき肉、すりごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、切り干しだいこん、かき	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、丸鶏がらスープ、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳
19 土	ビビンバ 豆腐スープ ○みかん	コッペパン、米、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ	みかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、にんにく	しょうゆ、丸鶏がらスープ、酢、食塩	コッペパン 麦茶
7 ・ 21 月	ごはん 焼きしゅうまい おかか和え 中華スープ みかん	米、コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、絹生揚げ、鶏ひき肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、みかん	しょうゆ、酒、丸鶏がらスープ、食塩	鶏ごぼうご飯 麦茶
8 ・ 22 火	ごはん 鶏肉のりんごソースかけ 磯香和え みそ汁 ○柿	米、クランベリーパン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、煮干	かき、キャベツ、たまねぎ、もやし、りんご、にんじん、えのきたけ、きざみのり	しょうゆ、本みりん、酒	クランベリーパン 牛乳
9 ・ 23 水	ごはん ひじきふりかけ すき焼き風煮 みそ汁 りんご	さつまいも、米、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚もも肉、焼き豆腐、みそ、煮干、しらす干し、かつお節	はくさい、だいこん、ねぎ、こまつな、にんじん、ひじき、刻みこんぶ、あおのり、りんご	しょうゆ、みりん、本みりん、酒	焼きいも 牛乳
10 ・ 24 木	ごはん 魚のムニエルオーロラソース 小松菜の和え物 みそ汁 ○バナナ	米、干しうどん、マヨドレ、小麦粉、油、砂糖	さけ、鶏もも肉、みそ、油揚げ、なると、煮干、かつお節	こまつな、バナナ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	みそ煮込みうどん 麦茶
11 ・ 25 金	ごはん きのこカレー 千草和え 柿	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油	牛乳、豚もも肉、かまぼこ、スキムミルク、すりごま	ぶどう天然果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、エリンギ、りんご、トマトピューレ、しょうが、かんでん、にんにく、かき	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、丸鶏がらスープ、カレー粉、食塩	ぶどうゼリー せんべい 牛乳
12 ・ 26 土	ちゃんぽんラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 ○バナナ	生中華めん、油、砂糖、ごま油	豚肩ロース、凍り豆腐、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ひじき	しょうゆ、本みりん、酒、丸鶏がらスープ、食塩	クッキー せんべい 麦茶
28 月	ごはん 肉じゃが きゅうりの梅和え みそ汁 みかん	米、じゃがいも、しらたき、お好み焼き粉、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、絹生揚げ、豚肩ロース、みそ、煮干、かつお節	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、コーン缶、うめ干し、あおのり、みかん	しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩	お好み焼き 牛乳
29 火	ごはん プルコギ キャベツの酢和え えのきスープ ○りんご	米、食パン、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肩ロース、みそ、ごま	りんご、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にら、にんじん、こまつな、いちごジャム、にんにく	しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩、丸鶏がらスープ	いちごジャムサンド 牛乳
30 水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃのサラダ すまし汁 バナナ	米、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、食べる煮干し、かつお節、すりごま、みそ、ごま	かぼちゃ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、バナナ	しょうゆ、本みりん、食塩	おやつ小魚 ビスケット 牛乳
31 木	ごはん おからのカリッと揚げ 甘酢和え みそ汁 ○みかん	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、おから、煮干	みかん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり	酢、食塩	かぼちゃクッキー 牛乳
行事 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ほし組、つき組は午前中に牛乳を飲みます。 ・にじ組、そら組、たいよう組は○印の日に果物がつきます。 ・園で栽培した野菜や果物を給食で使用することがあります。 					10/31(木) 保育中にラムネを食べます

※献立は都合により変更することがあります