

10月給食予定献立表

アレルギー表示 卵 乳

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な材料と体内での働き | | | | AMおやつ 0.1才児のみ | PMおやつ は手作りおやつ |
|----|----|---|--|------------------------------|--|---|---------------------|--|
| | | | 主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | その他 | | |
| 1 | 月 | ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 キャベツときのこのソテー かぼちゃのレモン煮 ビーンズスープ | 米(国産) 小麦粉・マヨドレ 油 砂糖 | 鶏肉 水煮大豆 | キャベツ・まいたけ・しめじ・人参・ピーマン かぼちゃ・レモン 玉ねぎ・人参・ドライパセリ | 塩 チキンコンソメ・醤油 チキンコンソメ | クラッカー(ルヴァン) お茶 | エースコインビスケット 牛乳 |
| 2 | 火 | さつま芋ごはん サバのみそ照焼 小松菜の和え物 けんちん汁 | 米(国産)・さつま芋 砂糖・油 砂糖 | サバ・白味噌 鰯・豆腐・うず揚げ | 小松菜・白菜・人参 大根・人参・干しいたけ・青ねぎ | 醤油・酒 みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・塩 | ベイビービスケット お茶 | 小豆ういろ お茶 |
| 3 | 水 | お弁当の日 | | | | | せんべい(ぼりんこ) お茶 | マリービスケット 牛乳 |
| 4 | 木 | ごはん 豚肉となすのスタミナ炒め スパゲティサラダ 中華スープ | 米(国産) 油 スパゲティ・マヨドレ | 豚肉 まぐろフレーク | 茄子・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン きゅうり・人参・コーン ほうれん草・もやし・人参 | 焼肉のたれ 鶏がらスープ | マンナビスケット お茶 | おかがおにぎり お茶 |
| 5 | 金 | ごはん 鶏肉の土佐焼 キャベツのごま和え 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁 | 米(国産) 砂糖 砂糖・白ごま 砂糖 酢・さつま芋 | 鶏肉・かつお節 絹揚げ 味噌 | キャベツ・きゅうり・人参 切干大根・人参・干しいたけ・ほうれん草 玉ねぎ | 醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし | ウエハース お茶 | ごまビスコッティ 牛乳 |
| 6 | 土 | 焼そば ナムル フルーツ(オレンジ) | 中華麺・油 白ごま・砂糖・ごま油 | 豚肉 | キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・チンゲン菜・人参 オレンジ | 塩・お好み焼ソース 醤油 | | ソフトサラダ 牛乳 |
| 9 | 火 | ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 ほうれん草の白和え さつま芋の天ぷら 味噌汁 | 米(国産) 砂糖 さつま芋・小麦粉・油 | 鶏肉 豆腐 味噌 | ほうれん草・しめじ・人参 玉ねぎ・人参・みつば | 塩麹 醤油・塩・かつおだし かつおだし | クラッカー(ルヴァン) お茶 | 桃入りホットケーキ 牛乳 |
| 10 | 水 | 妻入りごはん サケの塩焼 白菜の和え物 大根と豚肉の煮物 味噌汁 | 米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 砂糖 | サケ 豚肉 味噌 | 白米・きゅうり・しめじ 大根 茄子・玉ねぎ・人参 | 塩 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし | ベイビービスケット お茶 | ビスケット(シガーフライ) 牛乳 |
| 11 | 木 | ごはん 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ | 米(国産) 油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・ごま油 | 豆腐・豚ミンチ・赤だしみそ | ニラ・にんにく・しょうが もやし・小松菜・人参 人参・キャベツ・コーン | 中華だし・醤油 醤油・油 鶏がらスープ | せんべい(ぼりんこ) お茶 | 大学芋★(2~5才) ふかし芋(1才) 牛乳 |
| 12 | 金 | ごはん チキンカツ ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁 | 米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖・ごま油 | 鶏肉 さつま揚げ 味噌 | 芽ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・人参・みつば | 塩・とんかつソース かつおだし・醤油・酒 かつおだし | マンナビスケット お茶 | 黒みつバナナ 牛乳 |
| 13 | 土 | ピビンバ キャベツの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) | 油・米(国産) | 豚ミンチ | チンゲン菜・もやし・人参・コーン キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 オレンジ | 塩・焼肉のたれ | | ソフトせんべい 牛乳 |
| 15 | 月 | ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ(りんご) | じゃが芋・米(国産) マヨドレ | 豚肉 | 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・人参 りんご | カレールー | ウエハース お茶 | ココア蒸しパン 牛乳 |
| 16 | 火 | ごはん 豚肉のチャブチェ 白菜とわかめのしらす和え 味噌汁 | 米(国産) 醤油・油・砂糖・白ごま・ごま油 | 豚肉 しらす干し 豆腐・味噌 | 玉ねぎ・人参・ニラ 白米・きゅうり・人参・わかめ 大根・えのきだけ | 醤油・みりん・酒 醤油・かつおだし かつおだし | ほうれん草と小松菜せんべい お茶 | せんべい(黒糖みるく) フルーツ(オレンジ) 牛乳 |
| 17 | 水 | 妻入りごはん 鯖の西京焼 小松菜の納豆和え じゃが芋の煮物 すまし汁 | 米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 酢 | サワラ・白味噌 納豆 | 小松菜・白菜・人参 人参 玉ねぎ・青ねぎ | みりん 醤油・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩 | クラッカー(ルヴァン) お茶 | メロンパン風トースト 牛乳 |
| 18 | 木 | 親子丼 もやしとさつま揚げのボン酢和え 味噌汁 | 砂糖・片栗粉・米(国産) | 鶏肉・卵 さつま揚げ うず揚げ・味噌 | 玉ねぎ・人参・しいたけ・みつば もやし・きゅうり・人参 白菜・大根 | かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油 かつおだし | ベイビービスケット お茶 | ミニアスバラガス 牛乳 |
| 19 | 金 | ごはん サケフライ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 | 米(国産) 小麦粉・パン粉・油 マヨドレ さつま芋 | サケ 味噌 | ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・しめじ | 塩・ウスターソース かつおだし | せんべい(ぼりんこ) お茶 | 五平餅 お茶 |
| 20 | 土 | 運動会 | | | | | | |
| 22 | 月 | ごはん 白身魚の南部焼 キャベツのゆかり和え 大根と厚揚げの煮物 味噌汁 | 米(国産) 砂糖・白ごま 砂糖 酢 | ホキ 絹揚げ 味噌 | キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり 大根 玉ねぎ・人参 | 醤油・みりん・酒 かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし | マンナビスケット お茶 | ビスコ フルーツ(りんご) 牛乳 |
| 23 | 火 | ごはん 鶏肉の甘酢炒め マカロニサラダ 中華風たまごスープ | 米(国産) 油・砂糖・片栗粉 マカロニ・マヨドレ | 鶏肉 まぐろフレーク 卵 | 人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・人参・コーン えのきだけ・ニラ | 塩・鶏胸肉・醤油・ケチャップ・鶏がらスープ 鶏がらスープ | ウエハース お茶 | ヨーグルトパンケーキ 牛乳 |
| 24 | 水 | ごはん 肉豆腐 小松菜のおかが和え 味噌汁 | 米(国産) 砂糖 砂糖 | 牛肉・焼き豆腐 かつお節 味噌 | 玉ねぎ・まいたけ・青ねぎ ゆかり・もやし・人参 大根・人参・わかめ | かつおだし・みりん・酒・醤油 かつおだし・醤油 かつおだし | ほうれん草と小松菜せんべい お茶 | お駄ラスク 牛乳 |
| 25 | 木 | ビーンズカレー ほうれん草のサラダ フルーツ(オレンジ) | じゃが芋・油・米(国産) マヨドレ | 豚ミンチ・水煮大豆 | 玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・人参 オレンジ | コショウ・カレールー | クラッカー(ルヴァン) お茶 | せんべい(雪の宿) 牛乳 フルーツ(オレンジ)乳児 フルーツ(柿)幼児 |
| 26 | 金 | ツナピラフ チキンソテーきのこソース りんごと白菜のサラダ スープ | ▲バター・米(国産) 小麦粉・油・砂糖 マヨドレ じゃが芋 | まぐろフレーク 鶏肉 | 玉ねぎ・みじん切タマネギ まいたけ・しめじ・エリンギ・玉ねぎ 白菜・りんご・きゅうり チンゲン菜・人参 | チキンコンソメ・塩 塩・ウスターソース・ケチャップ・醤油・コンソメ チキンコンソメ | ベイビービスケット お茶 | スイートポテト 牛乳 |
| 27 | 土 | 五目うどん ちくわの煮物 フルーツ(バナナ) | うどん 砂糖 | 豚肉・うず揚げ ちくわ | キャベツ・人参・玉ねぎ・青ねぎ・だし昆布 人参・しめじ バナナ | かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 | | マリービスケット 牛乳 |
| 29 | 月 | ごはん マスの照焼 チンゲン菜の和え物 細切昆布と油揚げの煮物 味噌汁 | 米(国産) 砂糖 砂糖 砂糖 酢 | マス うず揚げ 味噌 | チンゲン菜・白菜・コーン さざみ昆布・人参・干しいたけ 玉ねぎ・人参 | 醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし | せんべい(ぼりんこ) お茶 | ソフトサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 |
| 30 | 火 | ロールパン タンドリーチキン 添えブロッコリー パンブキンシチュースープ デザート(みかんゼリー) | ロールパン 油 マヨドレ じゃが芋・油 鶏肉入りみかんゼリー | 鶏肉・ヨーグルト ワインナー・スキムミルク | にんにく・しょうが ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ | 塩・カレールー・ケチャップ ブロッコリー クリームシチューの素 | マンナビスケット お茶 | パンブキンマフィン 牛乳 |
| 31 | 水 | 妻入りごはん 家常豆腐 大根と八木のサラダ 中華スープ | 米(国産)・押麦 油・砂糖・片栗粉 マヨドレ | 豚肉・絹揚げ・テンメンジャン・味噌 / ロースハム | 人参・玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・人参・ニラ 大根・きゅうり ほうれん草・えのきだけ・人参 | 醤油・酒・鶏がらスープ 醤油 鶏がらスープ | ウエハース お茶 | 大豆スコーン 牛乳 |