

10月給食予定献立表

アレルギー表示

■小麦 ●卵 ▲乳

日曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ Oさいのみ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
		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	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
1 水	▲ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ (オレンジ)	豚肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参 オレシ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■▲カレールウ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲ぷるぷるデザート(もも)★ お茶	フルーチェ(もも) ▲牛乳 麦茶
2 木	お弁当の日					野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲せんべい(雪の盾) ▲牛乳 4.5才追加おやつ: ビスケット(たべっこBABY)	■▲せんべい(雪の盾) ▲牛乳 ■たべっこベイビスケット
3 金	ごはん 豚肉のスタミナ炒め スパゲティサラダ 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉 まぐろフレーク 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・コーン 人参・ほうれん草 パイナップル(缶詰)	米(国産) 油 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■焼肉のたれ 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲黒糖お麩ラスク★ ▲牛乳	■おつゆ餅・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
4 土	のっぺいうどん 白菜の和え物 フルーツ (バナナ)	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			やわらかおかき ▲牛乳	やわらかおかき(のり塩味) ▲牛乳
6 月	麦入りごはん 豚肉のチャブチエ 白菜の和え物 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・さやいんげん 白菜・ほうれん草・人参 大根・青ねぎ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉・ごま油 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	小豆クッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー・粒あん ▲牛乳
7 火	ごはん 赤魚の白みそ焼 小松菜の納豆和え じゃが芋の煮物 すまし汁	赤魚・白みそ 納豆	小松菜・白菜・人参 人参・グリーンピース 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 じゃが芋・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	水ようかん★ ▲牛乳	■糖・こしあん 塩 ▲牛乳
8 水	麦入りごはん ●五目卵 胡麻ブロッコリー 味噌汁	●卵 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん ブロッコリー キャベツ・ほうれん草・えのきたけ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖・白ごま	■醤油・本みりん・だし ■醤油・塩 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ふかし芋★ ▲牛乳	さつま芋 塩 ▲牛乳
9 木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	ホキ 生揚げ 赤みそ	しょうが 切干大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油 砂糖 ■おつゆ餅	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲ヨーグルトマフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳
10 金	麦入りごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え 中華スープ フルーツ (オレンジ)	生揚げ・豚ひき肉・大豆たんぱく・■鶏レバー煮込み・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが もやし・小松菜・人参 大根・チンゲン菜・えのきたけ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	鶏がらスープ・■醤油 ■醤油・塩 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	せんべい(重たべよ) ▲牛乳	■聖型せんべい ▲牛乳
14 火	ポークハヤシライス マカロニサラダ フルーツ (パイナップル)	豚肉 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 パイナップル(缶詰)	油・米(国産) ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■ハヤシルウ 塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	たべりいりこ★ 0.1さいはビスコのみ ▲ビスコ ▲牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■▲ビスコ ▲牛乳
15 水	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 小松菜ときのこの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	小松菜・キャベツ・人参・しめじ・えのきたけ かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ココアパンケーキ★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー 砂糖・油 ▲牛乳
16 木	●親子丼 おなかサラダ 味噌汁	鶏肉・●卵 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 大根・ブロッコリー・人参 白菜・チンゲン菜	砂糖・でん粉・米(国産) 油・砂糖 ■おつゆ餅	だし・■醤油・本みりん ■醤油・■酢 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	せんべい(ほたほた焼) ▲牛乳	■ほたほた焼き ▲牛乳
17 金	麦入りごはん 白身魚の天ぷら ひじきと厚揚げの煮物 豚汁	ホキ 生揚げ 豚肉・赤みそ	ひじき・人参・グリーンピース 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 砂糖	料理酒・塩 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲黒糖スコーン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 砂糖・▲バター・▲牛乳 ▲牛乳
18 土	イタリアンスパゲティ コロコロかぼちゃサラダ フルーツ (オレンジ)	ウイナー	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・きゅうり・コーン オレンジ	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトケチャップ 塩			クラッカー (ルヴァン) ▲牛乳	■クラッカー ▲牛乳
20 月	麦入りごはん 豚肉の甘酢炒め 蒸し野菜 ●中華風たまごスープ	豚肉・■鶏レバー煮込み ●卵	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・グリーンアスパラガス	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 さつま芋	塩・■酢・■醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	きなこちんすこう風★ ▲牛乳	■小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
21 火	ごはん サバの照焼 大根なます 高野豆腐の煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	大根・人参・きゅうり しめじ・さやいんげん キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 油・砂糖 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲チーズトースト★ ▲牛乳	■▲食パン・▲ミックスチーズ マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
22 水	ごはん ▲ガーリックチキン 五目豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ	にんにく ごぼう・人参・さやいんげん・干しいたけ ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・▲バター 砂糖 砂糖・白ごま さつま芋	■醤油・料理酒 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	■▲シガーフライ ▲牛乳
23 木	きのこごはん 鶏肉の味噌照焼 つるつるサラダ すまし汁 デザート(ぶどうゼリー)	油揚げ 鶏肉・白みそ	しめじ・人参・干しいたけ ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・だし 本みりん・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲お誕生会ケーキ★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・▲ホイップクリーム・パイナップル(缶詰) ▲牛乳
24 金	▲ロールパン 白身魚のカレー風味焼 マカロニサラダ 具沢山ミネストローネ	ホキ ウイナー	にんにく ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん	米(国産) 油・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー トマトケチャップ・コンソメ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	しらすおかかおにぎり★ お茶	米(国産)・しらす かつお節・■醤油 麦茶
25 土	五目うどん シューマイ フルーツ (バナナ)	豚肉・油揚げ ■しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	■うどん	だし・■醤油・本みりん・塩			ミニアスパラガス ▲牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
27 月	ごはん ▲コロック ひじき入りナムル 味噌汁	豆腐・赤みそ	ほうれん草・切干大根・人参・ひじき・にんにく 玉ねぎ・人参	米(国産) ■▲コロック・油 砂糖・ごま油	■醤油・塩 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	2色ゼリー★ ▲牛乳	糖実・りんごジュース 砂糖・ダイゼリー(みかんFe) ▲牛乳
28 火	●他人丼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	豚肉・●卵 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース 切干大根・きゅうり・人参 小松菜・人参	砂糖・米(国産) 砂糖・ごま油	■醤油・本みりん・だし ■醤油・■酢・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	クラッカージャムサンド★ ▲牛乳	■クラッカー いちごジャム ▲牛乳
29 水	麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	牛肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・人参 キャベツ・しめじ パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 白ごま ■おつゆ餅	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	もちもち豆腐マフィン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐 ▲牛乳
30 木	ごはん サバの塩焼 胡瓜ともやしのごま和え さつま芋と大豆の煮物 味噌汁	さば 大豆 赤みそ	きゅうり・太もやし・人参 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	米(国産) 油 白ごま・砂糖 さつま芋・砂糖	塩 だし・■醤油 ■醤油・料理酒・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ソフトせんべい ▲牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
31 金	ツナピラフ ▲パンキンシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ (みかん缶)	まぐろフレーク 鶏肉	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	油・米(国産) 油・砂糖	コンソメ・塩 ■▲クリームシチューミックス ■醤油・■酢	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ココアクッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー・ココアパウダー ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。