

10月 給食献立表

3歳未満児・以上児

2019年

日 曜	昼 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	米飯 豚肉のカレー炒め 和風ポトフ コンソメスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	普通牛乳・豚ヒレ・いんげんまめ 混合ソーセージ・ヨーグルト	ビスケット・米・薄力粉・調合油 じゃがいも・車糖	スイートコーン・たまねぎ・大根・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・にんじん・りんご バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ
2 水	米飯 魚のピザ風焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・みそ・チーズスプレッド 鶏ひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ 豚ばら	米・薄力粉・車糖・ビーフン・ごま油	パレンシアオレンジ・トマト・たまねぎ・パセリ 西洋かぼちゃ・カットわかめ・こねぎ キャベツ・にんじん・きくらげ
3 木	米飯 牛肉のカラフル炒め もやしときゅうりのかつお和え みそ汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・牛もも・かつお節 淡色辛みそ・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖 じゃがいも・焼きふ・食パン 有塩バター	バナナ・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・焼きのり・にんじん
4 金	米飯 魚のマヨみそやき 野菜炒め すまし汁	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・しろさけ・まみそ・豚もも 木綿豆腐・鶏卵	ビスケット・マシュマロ・米・マヨネーズ 調合油・車糖・マーガリン	たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・ブラックマッペもやし ぶなしめじ・わかめ
5 土	うめ風味しおらーめん 豆サラダ なし	麦茶 りんごかん 麦茶 ほうれん草としらす	普通牛乳・ささ身・だいず プロセスチーズ・しらす干し	干し中華めん・ごま油・マヨネーズ・米 有塩バター	寒天・りんご飲料・根深ねぎ・しそ・キャベツ スイートコーン・うめ・きゅうり・日本なし ほうれん草
7 月	米飯 魚のピカタ ゆかり和え コンソメスープ	麦茶 フルーツ 牛乳 ふわふわ白パン	ゼラチン・普通牛乳・すけとうだら 鶏卵・ベーコン・ヨーグルト	米・薄力粉・ホットケーキミックス いちごジャム	いちご・キャベツ・きゅうり・トマト・しそ にんじん・たまねぎ
8 火	米飯 千草焼き 大根の炒め煮 チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・グリーンピース・鶏卵・ゼラチン ヨーグルト・クリーム・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・ごま油・ブルーベリージャム	にんじん・大根・こねぎ・チンゲンサイ ぶなしめじ・パセリ
9 水	豚肉のしょうが焼き風 キャベツのごま和え きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 パウンドケーキ	普通牛乳・きな粉・豚もも・鶏卵 ゆかりしめじ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・車糖・ごま 薄力粉・有塩バター	たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・生しいたけ えのきたけ・まいたけ
10 木	米飯 さばの塩焼き 厚揚げと大根の煮物 中華スープ	牛乳 フルーツ(なし) 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・まさば・厚揚げ	米・車糖・ごま油・食パン・マーガリン グラニュー糖	日本なし・大根・にんじん・グリーンピース たまねぎ・チンゲンサイ
11 金	親子丼 和風サラダ みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ふかし芋	ヨーグルト・鶏むね・鶏卵・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	車糖・めし・さつまいも	バナナ・たまねぎ・糸みつば・焼きのり キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・こねぎ ほうれん草
12 土	ごはん 豚肉の からあげ オレンジ 野菜サラダ	麦茶 りんご 麦茶 焼きおにぎり	普通牛乳・うるめいわし・鶏もも 豚もも	調合油・車糖・めし ごま油	にんじん・大根・キャベツ・みつし昆布 さやえんどう・グリーンピース・きゅうり
15 火	米飯 魚の照り焼き がんもどきの煮物 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 スイートポテト	普通牛乳・すけとうだら・がんもどき 淡色辛みそ・鶏卵	コーンフレーク・米・車糖・焼きふ さつまいも・マーガリン	にんじん・はくさい・なす・こねぎ
16 水	ごはん かぼちゃスープ 徳のまのこ添え 栗等の煮物	牛乳 バナナ 牛乳 うぐいすの粉	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・ベーコン 鶏卵・クリーム・うぐいす	米・さつまいも・かたくり粉・調合油 車糖・マヨネーズ・薄力粉・さといも	ぶどう飲料・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・きゅうり・こねぎ バナナ・アップル・バナナ・みかん缶詰 キウイフルーツ・かぼちゃ
17 木	米飯 魚のムニエル トマトのサラダ そうめん汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 メープルマフィン	普通牛乳・しろさけ・鶏卵 蒸しにかまぼこ・鶏卵	米・薄力粉・有塩バター・調合油 じゃがいも・そうめん・ひやむぎ ホットケーキミックス・メープルシロップ	りんご・レモン・レタス・パセリ・トマト 乾しいたけ・こねぎ
18 金	チキンカレー 白菜サラダ わかめスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 オレンジゼリー	普通牛乳・鶏むね・ゼラチン	ロールパン・米・調合油・じゃがいも ごま	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな にんじん・カットわかめ・みかん飲料 みかん缶詰
19 土	スパゲティ・ミートソース キャベツとウインナーのソテー コンソメスープ リンゴ	麦茶 焼ラスク 麦茶 わかめおにぎり	普通牛乳・牛ひき肉・ウインナー	生ふ・有塩バター・黒砂糖 マカロニ・スパゲッティ・マーガリン・調合油 米	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・トマト缶詰 グリーンピース・キャベツ・ブラックマッペもやし スイートコーン・ブロッコリー・にんじん・りんご カットわかめ
21 月	米飯 牛肉と春雨の炒めもの コールスローサラダ みそ汁	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 たまごサンド	普通牛乳・牛もも・厚揚げ・まみそ 鶏卵	ビスケット・マシュマロ・米 緑豆はるさめ・ごま油・調合油・車糖 じゃがいも・食パン・有塩バター マヨネーズ	にんじん・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰・たまねぎ にんじん
23 水	くりご(はん) 9月スーパ 鶏の南蛮漬け もやしサラダ	牛乳 びじょうゼリー 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・メルルーサ・淡色辛みそ 焼き付輪	米・かたくり粉・さといも・車糖 サフラワー油	バナナ・ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ 生しいたけ・にんじん・さやいんげん 西洋かぼちゃ・あおのり・みかん
24 木	豚バラごぼう井 ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・豚ばら・鶏卵・ロースハム 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・ウインナー	ビスケット・めし・車糖・マヨネーズ ロールパン	たまねぎ・しょうが・ごぼう・ほうれん草 レタス・りんご・カットわかめ・こねぎ えのきたけ・リーフレタス
25 金	ロールパン ポテトオムレツ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツ(なし) 牛乳 ゆかりおにぎり	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 まぐろ缶詰	ロールパン・じゃがいも・マーガリン 薄力粉・米	日本なし・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・トマト・スイートコーン・スイートコーン缶詰 しそ
26 土	ちゃんぽん 秋野菜の煮物 オレンジ	麦茶 キャンディーチーズ 麦茶 ホットケーキ	普通牛乳・プロセスチーズ・豚もも 蒸しにかまぼこ・鶏卵	中華めん・調合油・車糖・薄力粉 無塩バター・マーガリン	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・れんこん 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・生しいたけ さやえんどう・みつし昆布 パレンシアオレンジ
28 月	米飯 鶏肉ケチャップ焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・きな粉・鶏むね・しらす干し 鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・焼きふ・薄力粉・マーガリン	たまねぎ・きゅうり・カットわかめ・はくさい にんじん・バナナ
29 火	米飯 鮭フライ 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 焼きそば	普通牛乳・しろさけ・鶏卵・ベーコン 豚もも	米・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・中華めん	オレンジ飲料・寒天・大根・にんじん・きゅうり キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり
30 水	みそ焼肉 千草煮 もやしのスープ	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 フライドポテト	普通牛乳・豚もも・まみそ・油揚げ	ごま油・車糖・じゃがいも・調合油	りんご・にんじん・たまねぎ・こねぎ ほうれん草・キャベツ・ブラックマッペもやし きくらげ・たけのこ
31 木	米飯 中華風ローストチキン エリンギとベーコンのバターソテー 根菜スープ	牛乳 焼ラスク 牛乳 さくさくクッキー	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま 薄力粉・マーガリン・車糖	たまねぎ・しょうが・にんにく・エリンギ ほうれん草・れんこん・ごぼう・大根 にんじん

おやつは上段が9時、下段が15時になります。9時のおやつは
たいよう、ほし、うみのみになります。