

2020年

## 10月 給食献立表

3歳未満児・以上児

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 木	米飯 魚のピカタ れんごんのきんぴら 野菜スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 芽菜パン	普通牛乳・きな粉・さわら・鶏卵 パルメザンチーズ・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・薄力粉 有塩バター・ごま・ごま油・車糖 ホットケーキミックス・さつまいも	しそ・れんごん・にんじん・キャベツ・にんじん たまねぎ
2 金	米飯 松風焼き 小松菜のしょうゆ炒め すまし汁	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 鶏卵・焼き竹輪・木綿豆腐・ヨーグルト	ビスケット・米・ごま・車糖・パン粉 調合油	こねぎ・たまねぎ・にんじん・ごまつな えのきたけ・わかめ
3 土	運動会の為、 保育はありません				
5 月	米飯 魚のパン粉焼き キャベツとウィンナーのソテー コンソメスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 フレンチトースト	プロセスチーズ・しいら パルメザンチーズ・ウィンナー ベーコン・普通牛乳・鶏卵	米・マーガリン・パン粉・調合油 食パン・有塩バター・車糖	パセリ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・スイートコーン ブロッコリー・たまねぎ
6 火	米飯 豚肉のカレー焼き 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 ツナパン	普通牛乳・豚もも・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・調合油・普通はるさめ・ごま・車糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	りんご飲料・寒天・たまねぎ・きゅうり ぶなしめじ・わかめ
7 水	豚みそ丼 コールスローサラダ かきたま汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 にんじんのバンドゲ	普通牛乳・豚もも・麦みそ・鶏卵	米・調合油・車糖・かたくり粉・薄力粉	バナナ・たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・ほうれんそう こねぎ・にんじん
8 木	米飯 さばの竜田揚げ ひじきのサラダ みそ汁	牛乳 カルピスゼリー 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・乳酸菌飲料・まさば 厚揚げ・麦みそ	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま 食パン・マーマレード・マーガリン	寒天・しょうが・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・たまねぎ・こねぎ
9 金	お弁当の日	麦茶 スティックパン りんごジュース お菓子	ゼラチン・普通牛乳	米・ビスケット	いちご・りんご飲料
10 土	鶏南蛮うどん きのこのバター炒め フルーツ(バナナ)	麦茶 ビスケット 麦茶 ゆかりおにぎり	鶏皮	ビスケット・うどん・有塩バター・米	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・乾しいたけ わかめ・えのきたけ・生しいたけ・ほんしめじ バナナ・しそ
12 月	米飯 鮭のちやんちやん焼き もやしのサラダ 豆腐のスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 大苺芋	普通牛乳・しろさけ・麦みそ・木綿豆腐	ロールパン・米・車糖・さつまいも 調合油・ごま	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 かいわれだいこん・にんじん・こねぎ
13 火	カレーライス ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・ゼラチン・豚かたろース ロースハム	米・調合油・じゃがいも・マヨネーズ ごま・食パン・マーガリン・マヨネーズ	みかん飲料・みかん缶詰・たまねぎ にんじん・グリーンピース・きゅうり・スイートコーン カットわかめ・こねぎ
14 水	米飯 鶏のごま照り焼き 野菜炒め ポトフ	牛乳 麵ラスク 牛乳 ホットケーキ	普通牛乳・鶏もも・豚もも 混合ソーセージ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・調合油・じゃがいも・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・にんじん
15 木	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き 春雨のソテー すまし汁(卵豆腐)	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアマフィン	普通牛乳・しろさけ・チーズブレッド ロースハム・たまご豆腐・鶏卵	ビスケット・米・じゃがいも・かたくり粉 マヨネーズ・普通はるさめ・調合油 車糖・ごま・薄力粉・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・こねぎ・にんじん キャベツ・ごまつな
16 金	豚バラごぼう丼 キャベツのサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 いちごパンパロア	普通牛乳・豚ばら・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・ゼラチン	コーンフレーク・めし・車糖 いちごジャム	たまねぎ・しょうが・ごぼう・キャベツ かいわれだいこん・にんじん・こねぎ
17 土	しおらーめん トマトのサラダ フルーツ(バナナ)	麦茶 りんごかん 麦茶 しそわかめおにぎり	ささ身	干し中華めん・ごま油・米	寒天・りんご飲料・こねぎ・キャベツ スイートコーン・きゅうり・トマト・バナナ カットわかめ・しそ
19 月	親子丼 かみかみサラダ みそ汁	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・鶏卵 さきいか・厚揚げ・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・めし・車糖 マヨネーズ・ごま油・薄力粉 マーガリン	にんじん・たまねぎ・糸みつば・焼きのり きゅうり・ごぼう・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
20 火	米飯 カレームニエル きのこ・ベーコンのソテー チンゲン菜のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・まさば・ベーコン	車糖・米・薄力粉・有塩バター・食パン マーガリン・グラニュー糖	寒天・みかん缶詰・えのきたけ・生しいたけ エリンギ・ほんしめじ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん
21 水	米飯 豚肉しょうが焼き ごぼうのゴママヨサラダ みそ汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・豚ロース・麦みそ・ゼラチン	米・車糖・調合油・ごま・マヨネーズ じゃがいも・焼きふ	りんご・たまねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん きゅうり・スイートコーン・カットわかめ みかん缶詰
22 木	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・鶏卵・パルメザンチーズ 鶏ひき肉・ロースハム・鶏もも・豚ばら	ビスケット・マシュマロ・ロールパン じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・薄力粉・有塩バター ビーフン・ごま油	たまねぎ・グリーンピース・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・にんじん・ブロッコリー キャベツ・こねぎ・きくらげ
23 金	米飯 鶏肉のから揚げ チップスサラダ もやしのスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 フルーツポンチ	ヨーグルト・鶏もも・普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・調合油 ポテトチップス	バナナ・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん にんじん・きくらげ・ブラックマッペもやし にら・もも缶詰・パインアップル缶詰・りんご キウイフルーツ・みかん缶詰
24 土	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	麦茶 フルーツ(オレンジ) 麦茶 塩昆布おにぎり	牛ひき肉・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・マーガリン・米・ごま	パルメザン・オレンジ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・ブロッコリー にんじん・トマト・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・塩昆布
26 月	米飯 トマトすき焼き ナムル みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 オニオンブレッド	プロセスチーズ・牛もも・木綿豆腐 麦みそ・普通牛乳・ベーコン	米・調合油・車糖・ごま・ごま油・焼きふ ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・生しいたけ・こねぎ トマト・ほうれんそう・ブラックマッペもやし カットわかめ・たまねぎ
27 火	ハヤシライス きゅうりとツナのサラダ わかめスープ	牛乳 ぶどうかん 牛乳 スイートポテト	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・鶏卵	米・じゃがいも・調合油・ごま・車糖 ごま油・さつまいも・マーガリン	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり・ブラックマッペもやし カットわかめ・えのきたけ
28 水	米飯 牛肉のカラフル炒め 和風サラダ みそ汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・牛もも・油揚げ・麦みそ ゼラチン・ヨーグルト・クリーム・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖 ブルーベリージャム	バナナ・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・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
29 木	くりご飯 さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 ぶたまん	普通牛乳・まさば・鶏もも・木綿豆腐 麦みそ・ヨーグルト・しゅうまい	ロールパン・米・日本ぐり・さといも 調合油・車糖・ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやえんどう ほんしめじ・カットわかめ
30 金	炒り豆腐どんぶり もやしの中華和え 卵スープ	麦茶 ブルーチェ 牛乳 かぼちゃクッキー	ゼラチン・普通牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉・鶏卵	米・調合油・車糖・ごま・ごま油・薄力粉 有塩バター	いちご・生しいたけ・にんじん・にら ブラックマッペもやし・きゅうり・たまねぎ こねぎ・西洋かぼちゃ
31 土	肉うどん ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ)	麦茶 ビスケット 麦茶 菜めしおにぎり	牛もも・ベーコン	ビスケット・うどん・じゃがいも・調合油 米	たまねぎ・わかめ・パルメザン・オレンジ ほうれんそう