

19・24日・・・☆新作メニュー☆
12日・・・お誕生日会
31日・・・WAKUWAKUほいく



10月 給食献立表



なかよし保育園

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
10/1 (土)	ごはん	米				オレンジ	市販菓子
	豚のしょうが炒め		豚肉	玉ねぎ しめじ キャベツ しょうが	醤油 みりん		紫いもチップ(サンコー)
	切干大根の煮物		薄揚げ	切干大根 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	わかめのみそ汁			わかめ 白菜 ごぼう	みそ		牛乳
10/3 (月)	ごはん	米				パイナップル	いちごとクリームチーズのスコーン
	カレイのねぎ焼き		カレイ	ねぎ	塩麴 酒		薄力粉 ベーキングパウダー バター(乳) きび糖 牛乳
	大根の卵とじ		卵	大根 人参 しめじ グリンピース	醤油 みりん		クリームチーズ イチゴジャム
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		玉ねぎ えのき 小松菜	みそ		牛乳
10/4 (火)	ごはん	米				梨	のり塩クラッカー
	鶏肉の韓国風焼き	いりごま ごま油	鶏肉	ねぎ	醤油 みりん 酒		薄力粉 油 青のり 塩
	春雨サラダ	春雨 すりごま ごま油		きゅうり パプリカ	醤油 きび糖 酢		
	もずくの中華スープ		卵	もずく 玉ねぎ しめじ	中華味		牛乳
10/5 (水)	わかめおにぎり	米		わかめ 焼きのり	塩	バナナ	市販のお菓子/ヨーグルト
	サバの竜田揚げ	油 片栗粉	サバ	しょうが	醤油 みりん 酒		ばりんこ/ヨーグルト(乳)
	きゅうりの塩昆布和え			きゅうり 人参 もやし 塩昆布	醤油 みりん		
	麴のすまし汁	麴		玉ねぎ えのき ねぎ	醤油 みりん 酒		お茶
10/6 (木)	ごはん/納豆	米	納豆			フグ ルレー ツブ	さつまいもクッキー
	ねぎ塩チキン	ごま油	鶏肉	玉ねぎ 白ねぎ	酒 塩麴		さつまいも 油 きび糖 ホットケーキミックス
	人参しりしり	油	卵 ツナ	人参 もやし	醤油 みりん		
	キャベツのみそ汁			キャベツ 玉ねぎ しめじ ほうれん草	みそ		牛乳
10/7 (金)	運動会						
10/8 (土)	カレーライス	米 カレールウ(乳) じゃがいも	ウイニー	玉ねぎ 人参 ナス	酒	りんこ	市販のお菓子
	キャベツのサラダ			キャベツ 人参 きゅうり	醤油 きび糖 酢		畑のクラッカー(サンコー)
							牛乳
10/10 (月)	スポーツの日						
10/11 (火)	さつまいものごはん	米 さつまいも 黒ごま			塩	柿	米粉のパウンドケーキ
	ブリの照り焼き		ブリ		醤油 みりん 酒		卵 きび糖 油 塩 米粉 牛乳 ベーキングパウダー
	小松菜のお浸し		錦糸卵	小松菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	白菜のすまし汁			白菜 しいたけ 人参	醤油 みりん 酒		牛乳
10/12 (水) (誕生日会)	カレーピラフ	米 油		玉ねぎ 人参 ビーマン	コンソメ カレー粉	プチゼリー	フルーツサンド
	チキンカツ	油 バン粉 薄力粉	鶏むね肉 卵		酒 塩 クチャップ		食パン クリームチーズ(乳) みかん缶 生クリーム(乳) 白桃缶
	ほうれん草のソテー/ウイニー	油	/ウイニー	ほうれん草 人参 パプリカ コーン	醤油 みりん		
	卵のスープ		卵	玉ねぎ もやし ニラ	中華味		白ぶどう&ほうれん草
10/13 (木)	パン	ハニーロール(乳)				バナナ	栗ごはん
	サワラのピザソース焼き		サワラ チーズ(乳)		酒 ピザソース		米 栗 塩 黒ゴマ
	ジャーマンポテト	油 じゃがいも	ベーコン(卵・乳)	人参 玉ねぎ しめじ	コンソメ		
	コーンのスープ			コーン 玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ		牛乳
10/14 (金)	ごはん	米				パイナップル	豆乳蒸しパン
	鶏肉の梅照り焼き		鶏肉	玉ねぎ 梅干し	醤油 みりん 酒 きび糖		薄力粉 ベーキングパウダー きび糖 豆乳 塩
	キャベツのしらす和え		しらす	キャベツ 人参 もやし コーン	醤油 みりん		
	まいたけのみそ汁		薄揚げ	玉ねぎ まいたけ ねぎ	みそ		牛乳
10/15 (土)	にゅうめん	そうめん		人参 もやし ねぎ	醤油 みりん 酒	りんこ	市販のパン
	白菜のゆかり和え			白菜 人参 もやし ゆかり	醤油 みりん		おいものクリームパン(乳・卵)
							牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
10/17 (月)	ごはん	米				フグ ルレ ー ツ ブ	さつまいもドーナツ
	サンマのおろしポン酢かけ		サンマ	大根 ねぎ	醤油 酒 塩 酢 きび糖		さつまいも ホットケーキミックス 卵 バター(乳) きび糖 油
	小松菜ののり和え			小松菜 人参 もやし 刻みのり	醤油 みりん		
	しいたけのすまし汁			しいたけ 玉ねぎ 人参 みつば	醤油 みりん 酒		牛乳
10/18 (火)	みそラーメン	中華麺	豚肉	人参 白菜 もやし ねぎ	みそ 醤油 みりん 中華味	梨	かぼちゃの蒸しケーキ
	豆腐のナムル		豆腐	きゅうり ひじき コーン	醤油 きび糖		かぼちゃ 薄力粉 きび糖 油 牛乳 ベーキングパウダー
	チンゲン菜の中華炒め			チンゲン菜 玉ねぎ 人参 にんにく	醤油 中華味		
							牛乳
10/19 (水)	ごはん	米				バナ ナ	市販菓子/ヨーグルト
	☆鶏むね肉と大葉のから揚げ☆	油 片栗粉 ごま油	鶏むね肉	青しそ しょうが にんにく	酒 塩		ビスコ(乳) /ヨーグルト(乳)
	ほうれん草のごま和え	すりごま		ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん		
	なめこのみそ汁			なめこ 玉ねぎ 小松菜	みそ		お茶
10/20 (木)	パン	イエローパン(乳)				柿	韓国風おにぎり
	マカロニグラタン	薄力粉 バター(乳) パン粉 マカロニ	鶏肉 牛乳 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	コンソメ 塩 酒		米 韓国のりフレーク 醤油 ごま油 塩
	大根のポン酢サラダ		ツナ	大根 人参 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	もやしのスープ			もやし 玉ねぎ パプリカ	中華味		牛乳
10/21 (金)	秋野菜カレー	米 カレールウ(乳) さつまいも	牛肉	玉ねぎ 人参 れんこん しめじ	酒	オレ ン ジ	あんロールパン
	ひじきのマリネ	オリーブ油		ひじき 人参 キャベツ コーン	醤油 きび糖 酢		強力粉 バター(乳) 塩 卵 きび糖 ドライイースト
	切干大根のソテー	油	ツナ	切干大根 玉ねぎ パプリカ グリンピース	醤油 みりん		こしあん スキムミルク
							牛乳
10/22 (土)	ごはん	米				フグ ルレ ー ツ ブ	市販のお菓子
	サケの塩麴焼き		サケ		塩麴 酒		ベジタベ
	大根の煮物		厚揚げ	大根 人参 しめじ	醤油 みりん		
	わかめのすまし汁			わかめ えのき 玉ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
10/24 (月)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	☆りんごとヨーグルトのケーキ☆
	肉豆腐	糸こんにゃく	牛肉 焼き豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん	醤油 みりん 酒 きび糖		りんご ヨーグルト(乳) 卵 バター(乳) ホットケーキミックス 粉糖 きび糖
	もやしの塩昆布和え			もやし 人参 キャベツ 塩昆布	醤油 みりん		
	なすのみそ汁	麩		なす 玉ねぎ ねぎ	みそ		ヤクルト(乳)
10/25 (火)	豚丼	米 油	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	醤油 みりん 酒	梨	ピーマンマフィン
	かぼちゃの天ぷら	油 天ぷら粉(卵)		かぼちゃ	塩		ホットケーキミックス きび糖 バター(乳) ヨーグルト(乳)
	えのきのみそ汁			えのき キャベツ ほうれん草	みそ		卵 ピーマン
							牛乳
10/26 (水)	ごはん	米				バナ ナ	みそチーズ蒸しパン
	カレイのゆかり焼き		カレイ	ゆかり	醤油 みりん 酒		薄力粉 ベーキングパウダー 油 黒糖 牛乳 卵 みそ
	きんぴられんこん	ごま油 いりごま 糸こんにゃく		れんこん 人参 ピーマン	醤油 きび糖		プロセスチーズ(乳)
	じゃがいものすまし汁	じゃがいも		玉ねぎ わかめ ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
10/27 (木)	パン	黒糖ロール(乳)				オレ ン ジ	カレーバターコーンの混ぜごはん
	鶏肉のマーマレード煮		鶏肉	玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース	マーマレード 酒 醤油みりん きび糖		米 コーン バター(乳) 塩 小松菜 カレー粉 醤油 みりん
	キャベツのマリネ	オリーブ油	ツナ	キャベツ パプリカ きゅうり	醤油 きび糖 酢		きび糖
							牛乳
10/28 (金)	ごはん	米				りん ご	スイートポテト
	ブリのしょうが焼き		ブリ	しょうが	醤油 みりん 酒		さつまいも 生クリーム(乳) 砂糖 卵 バター(乳)
	白和え	練りごま 板こんにゃく	豆腐	ひじき 人参 ほうれん草	白みそ 醤油 みりん きび糖		
	切干大根のすまし汁			切干大根 キャベツ 人参	醤油 みりん 酒		牛乳
10/29 (土)	ごはん	米				フグ ルレ ー ツ ブ	市販のお菓子
	豚肉のごま風味焼き	油 いりごま	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ	醤油 酒		ミレービスケット(サンコー)
	大根のサラダ			大根 人参 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	ごぼうのみそ汁			ごぼう わかめ えのき	みそ		牛乳
10/31 (月) (wakuwaku はいく)	ごはん	米				バナ ナ	マカロニのあべかわ
	サケのバター醤油焼き	バター(乳)	サケ		醤油 みりん 酒		マカロニ きなこと きび糖 塩
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参 しいたけ 絹さや	醤油 みりん		
	まいたけのすまし汁			まいたけ もすく ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳