

18日・・・新メニュー☆
20日・・・お誕生日会



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
10/2 (月)	ごはん	米				バナナ	いちごのカップケーキ
	カレイのねぎ焼き		カレイ	ねぎ	醤油 みりん 酒		薄力粉 卵 きび糖 バター(乳) いちごジャム
	揚げ出し豆腐	油 片栗粉	絹豆腐	玉ねぎ 人参 えのき	醤油 みりん		ベーキングパウダー
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		しめじ 小松菜	みそ		牛乳
10/3 (火)	スタミナ丼	米 ごま油 いりごま	豚肉 卵	玉ねぎ ニら にんにく	醤油 みりん 酒 中華味(乳)	フグ ル レ ー ッ プ	スイートポテト
	もやしのナムル	ごま油		もやし 人参 ほうれん草 コーン	醤油 きび糖		さつまいも 砂糖 バター(乳) 生クリーム(乳)
	エリンギのスープ			エリンギ 玉ねぎ パプリカ	中華味(乳)		
							牛乳
10/4 (水)	さつまいもごはん	米 さつまいも 黒ごま			塩	オレ ン ジ	バナナクッキー
	ブリの照りマヨ焼き	マヨネーズ(卵)	ブリ		醤油 みりん 酒		薄力粉 片栗粉 バナナ きび糖 油 卵
	小松菜の煮びたし		薄揚げ	小松菜 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	なめこのみそ汁			なめこ 白菜 ねぎ	みそ		牛乳
10/5 (木)	秋野菜のチキンカレー	米 カレールウ	鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 れんこん しめじ かぼちゃ	酒	プ チ ゼ リ ー	ヨーグルト/市販のお菓子
	キャベツのサラダ			キャベツ 人参 もやし コーン	醤油 きび糖 酢		ヨーグルト(乳)/ぼりんこ
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				
							お茶
10/6 (金)	うどん会						
10/7 (土)	わかめうどん	うどん	鶏肉	玉ねぎ 人参 白菜 わかめ	醤油 みりん 酒	バナナ	市販のお菓子
	大根のサラダ			大根 人参 コーン	醤油 きび糖 酢		市販のお菓子(サンコー)
							牛乳
10/9 (月)	スポーツの日						
10/10 (火)	ごはん	米				オレ ン ジ	お麩のキャラメル風ラスク
	さつまいもと高野豆腐の煮物	さつまいも	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ れんこん いんげん	醤油 みりん きび糖 酒		お麩 バター(乳) 牛乳 きび糖
	春雨サラダ	春雨 すりごま		きゅうり 人参	醤油 きび糖		
	大根のすまし汁			大根 もずく ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
10/11 (水)	パン	黒糖ロールパン(乳)				バナナ	栗ごはん
	サケのフライ～オーロラソース～	油 薄力粉 パン粉 マヨネーズ(卵)	サケ 卵		クチャップ 酒		米 栗 塩 黒ごま
	ひじきのマリネ	オリーブ油		ひじき キャベツ 赤パプリカ コーン	醤油 きび糖 酢		
	マカロニのスープ	マカロニ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	コンソメ(乳)		牛乳
10/12 (木)	ごはん	米				フグ ル レ ー ッ プ	抹茶のマドレーヌ
	和風オムレツ	油	卵 鶏挽肉	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース	醤油 みりん 酒		薄力粉 ベーキングパウダー きび糖 卵 バター(乳) 抹茶
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ブロッコリー 人参 もやし	醤油 みりん		
	切干大根のみそ汁			切干大根 しめじ ねぎ	みそ		牛乳
10/13 (金)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	焼きうどん
	カレイのゆかり焼き		カレイ	ゆかり	醤油 みりん 酒		うどん 豚挽肉 ちくわ もやし キャベツ 油 お好みソース
	きんぴらごぼう	ごま油 糸こんにゃく いりごま		ごぼう 人参 ビーマン	醤油 みりん		かつお節
	じゃがいものすまし汁	じゃがいも		白菜 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳
10/14 (土)	ごはん	米				オレ ン ジ	市販のお菓子
	鶏肉の塩麴焼き		鶏肉	ねぎ	塩麴 酒		市販のお菓子(サンコー)
	コーンのサラダ			コーン もやし 人参	醤油 きび糖 酢		
	豆腐のみそ汁		絹豆腐	玉ねぎ わかめ	みそ		牛乳
10/16 (月)	コーンおにぎり	米		コーン	塩	バナナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	揚げサワラのきのこあんかけ	片栗粉 油	サワラ	しいたけ 人参 えのき	醤油 みりん 酒		ヨーグルト(乳)/ビスコ(乳)
	白和え	練りごま	木綿豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ 醤油 きび糖		
	なめこのすまし汁			なめこ 人参 小松菜	醤油 みりん 酒		お茶

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 (火)	ごはん/納豆	米	納豆			フグ ルレ ー ツ プ	市販のおやつ
	鶏肉のちゃんちゃん焼き	バター(乳)	鶏肉	キャベツ 人参 えのき	みそ みりん 酒 きび糖		カスタード鯛まんじゅう(卵・乳)
	チンゲン菜の和えもの		卵	チンゲン菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	まいたけのみそ汁			まいたけ 白菜 しめじ ねぎ	みそ		牛乳
10/18 (水)	みそラーメン	中華麺	豚肉	白菜 人参 もやし ねぎ	醤油 みりん 中華味(乳) みそ	オ レ ン ジ	☆フロランタン風トースト☆
	豆腐のナムル	ごま油 すりごま	木綿豆腐	きゅうり 人参	醤油 きび糖		食パン(乳) バター(乳) 牛乳 きび糖 コーンフレーク
	小松菜の炒めもの	油	ツナ	小松菜 玉ねぎ パプリカ	醤油 みりん		
							牛乳
10/19 (木)	ごはん	米				バ ナ ナ	ヨーグルトスコーン
	サケのバター醤油焼き	バター(乳)	サケ		醤油 みりん 酒		薄力粉 きび糖 ベーキングパウダー
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参 しいたけ	醤油 みりん		ヨーグルト(乳) バター(乳)
	もずくのすまし汁			もずく 大根 ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
10/20 (金) (お誕生日会)	ハンバーガー	ロールパン(乳) パン粉	合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン	醤油 みりん 酒 ケチャップ	フ チ ゼ リ ー	パンブキンケーキ
	フライドポテト	油	フライドポテト		塩		ミニマフィン(パンブキン味) (卵・乳) 生クリーム(乳)
	コールスローサラダ	油		キャベツ 人参 コーン	塩 酢		カラースプレー (幼児のみ)
	玉ねぎのコンソメスープ			玉ねぎ 赤パプリカ エリンギ パセリ粉	コンソメ(乳)		ジョアブレーン(乳)
10/21 (土)	チーズハムデニッシュ	パン(卵・乳) マヨネーズ(卵)	ハム チーズ(乳)			フ チ ゼ リ ー	市販のお菓子
							市販のお菓子(サンコー)
							牛乳
10/23 (月)	ごはん	米				バ ナ ナ	チーズとコーンのマフィン
	鶏じゃが	じゃがいも 糸こんにゃく	鶏肉	玉ねぎ 人参 いんげん	醤油 みりん 酒 きび糖		薄力粉 ベーキングパウダー 卵 バター(乳) きび糖 牛乳 コーン チーズ(乳)
	小松菜としらすの和え物		しらす	小松菜 人参 えのき	醤油 みりん		
	大根のみそ汁			大根 しめじ ねぎ	みそ		牛乳
10/24 (火)	ごはん	米				パ イ ナ ッ プ ル	ももヨーグルト
	カレイのみそマヨ焼き	マヨネーズ(卵)	カレイ	玉ねぎ	塩 酒 みそ		ヨーグルト(乳) 白桃缶 黄桃缶
	大根の炒め煮	片栗粉	鶏挽肉 厚揚げ	大根 人参 グリンピース しょうが	醤油 みりん		
	わかめのすまし汁			わかめ 玉ねぎ 白菜 しめじ	醤油 みりん 酒		お茶
10/25 (水)	ごはん	米				フグ ルレ ー ツ プ	シュガークッキー
	大豆入りつくね	片栗粉	鶏挽肉 大豆	玉ねぎ 青しそ	醤油 酒 塩		薄力粉 卵 バター(乳) グラニュー糖 ベーキングパウダー バニラエッセンス
	刻み昆布のサラダ			刻み昆布 人参 えのき	醤油 きび糖 酢		
	かぼちゃのみそ汁			かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	みそ		牛乳
10/26 (木)	ごはん	米				オ レ ン ジ	みそチーズ蒸しパン
	サワラの香味焼き		サワラ	しょうが にんにく	醤油 みりん 酒		薄力粉 ベーキングパウダー 黒糖 卵 みそ
	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		プロセスチーズ(乳)
	なめこのすまし汁			なめこ キャベツ 玉ねぎ 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳
10/27 (金)	マーボー焼きそば	中華麺 油 片栗粉	木綿豆腐 豚挽肉	玉ねぎ 人参 しいたけ 白ねぎ にんにく しょうが	点 甜麺醤 きび糖 醤油 中華味(乳)	バ ナ ナ	塩サケの混ぜごはん
	チンゲン菜のナムル	ごま油 すりごま		チンゲン菜 パプリカ もやし	醤油 きび糖		米 塩サケ まいたけ 醤油 みりん 酒 いりごま
	中華スープ		卵	もずく 玉ねぎ ニラ	中華味(乳)		
							牛乳
10/28 (土)	鶏の照り焼き丼	米	鶏肉	玉ねぎ しめじ ねぎ 刻みのり	醤油 みりん 酒	フグ ルレ ー ツ プ	市販のお菓子
	もやしの和え物		ちくわ	もやし 人参	醤油 みりん		市販のお菓子(サンコー)
	豆腐のみそ汁		絹豆腐	キャベツ わかめ	みそ		
							牛乳
10/30 (月)	ごはん	米				オ レ ン ジ	さつまいもドーナツ
	サケの西京焼き		サケ		白みそ みりん 酒 きび糖		さつまいも 油 きび糖 バター(乳) 卵
	チンゲン菜のお浸し			チンゲン菜 人参 えのき もやし	醤油 みりん		ホットケーキミックス
	具たくさん汁	さつまいも		大根 人参 まいたけ ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
10/31 (火)	ごはん	米				バ ナ ナ	市販のパン
	鶏肉の梅照り焼き		鶏肉	玉ねぎ 梅干し	醤油 みりん 酒		メロンパン(卵・乳)
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ グリンピース	醤油 みりん		
	薄揚げのみそ汁		薄揚げ	しめじ キャベツ 小松菜	みそ		ヤクルト(乳)