



10月給食予定表



<あか・き・みどりのたべものだいすき>

2019. 10. 1 子供の国保育園

日	曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
		主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
1	火	ご飯 白身魚のりんごソースかけ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも ホットケーキ粉 片栗粉	牛乳、あこうだい、卵 ベーコン、豆腐、大豆	たまねぎ、りんご、トマト、キャベツ にんじん、きゅうり、セロリ 干しぶどう、しょうが
2	水	ご飯 ひじきハンバーグ れんこんサラダ みそスープ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 バナナ	米、さつまいも じゃがいも、ごま パン粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐 豚肉、ツナ、卵	たまねぎ、れんこん、だいこん、きゅうり にんじん、ほうれんそう、ひじき
3	木	ご飯 ささみのガーリックフライ かぼちゃサラダ コーンスープ	牛乳 ウインナーサンド	牛乳 りんご	米、ロールパン パン粉、小麦粉	牛乳、鶏肉 ウインナー、卵、ツナ	クリームコーン、かぼちゃ、コーン たまねぎ、きゅうり、パセリ、にんにく
4	金	ご飯 鮭の香草焼き 豆腐サラダ 人参ポタージュ	牛乳 チーズ おかき 小魚	バナナヨーグルト	米、パン粉	牛乳、さけ 豆腐、チーズ	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ
5	土		牛乳 ビスケット				
7	月	ご飯 炒り鶏 豆腐のみそ汁 ほうれんそうのおかか和え	牛乳 青のりフライ ドポテト	ヨーグルト	米、じゃがいも さといも こんにゃく	牛乳、鶏肉 豆腐、かつお節	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、れんこん、ねぎ、いんげん 干しいたけ、わかめ、あおのり
8	火	ご飯 さんまのかば焼き かぼちゃのそぼろ煮 きのこ汁	牛乳 スイートポテト	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも 片栗粉、ごま	牛乳、さんま 鶏肉、卵	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ にんじん、ねぎ、しいたけ、いんげん
9	水	ハヤシライス ベイクドポテト ゼリー	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも 小麦粉	牛乳、牛肉、卵	たまねぎ、トマト、にんじん しめじ、グリーンピース
10	木	ご飯 チーズと納豆の包み揚げ 干草和え なら玉汁	牛乳 クレープ	牛乳 りんご	米、春巻きの皮、 片栗粉	牛乳、納豆 卵、チーズ、ハム	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ にんじん、なら、ねぎ、しそ
11	金	遠足(お弁当) ※ひよこ組は離乳食を食べます。	りんごジュース お菓子	ヨーグルト			
12	土		牛乳 ビスケット				
15	火	ご飯 鯖のさっぱり煮 青菜ごま和え 豚汁	牛乳 大学芋	ヨーグルト	米、さつまいも さといも、ごま	牛乳、さば、豆腐、豚肉	こまつな、だいこん、にんじん、もやし ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが
16	水	ご飯 鶏ささ身カレー揚げ スパゲティーサラダ 豆乳スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 バナナ	米、小麦粉 ホットケーキ粉 スパゲティ	牛乳、鶏肉、豆乳 卵、ハム、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ ブロッコリー、りんご、干しぶどう
17	木	ご飯 ハンバーグ さつまいもサラダ なめこスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 りんご	米、さつまいも 小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉、豆腐 牛肉、卵、チーズ	たまねぎ、きゅうり、りんご、なめこ コーン、干しぶどう、ほうれんそう
18	金	ご飯 鯖の塩麹焼き キャベツのゆかり和え けんちん汁	牛乳 チーズ おかき 小魚	バナナヨーグルト	米、さといも	牛乳、さば 豆腐、チーズ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、ごぼう
19	土		牛乳 ビスケット				
21	月	ご飯 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら のっぺい汁	牛乳 チーズトースト	ヨーグルト	米、食パン	牛乳、さば、鶏肉 豚肉、チーズ	れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ しいたけ、ごぼう、いんげん、しょうが
23	水	ご飯 焼きしゅうまい パンパンジー 中華風コーンスープ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 バナナ	米、小麦粉 ごま、片栗粉 コーンフレーク	牛乳、豚肉、卵、鶏肉	きゅうり、クリームコーン、たまねぎ キャベツ、ねぎ、グリーンピース、しょうが
24	木	栗ご飯 鶏の塩から揚げ 五目きんぴら すまし汁 ゼリー	牛乳 お祝いケーキ	牛乳 りんご	米、くり こんにゃく 片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉 豆腐、牛肉	なめこ、れんこん、たまねぎ にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん
25	金	ご飯 鮭のムニエル げんきサラダ かぼちゃカレースープ	牛乳 チーズ おかき 小魚	バナナヨーグルト	米、小麦粉	牛乳、さけ、かつお節 チーズ、ハム、鶏肉	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、こんぶ
26	土		牛乳 ビスケット				
28	月	カレー 納豆サラダ 福神漬 ゼリー	牛乳 ピザトースト	ヨーグルト	米、じゃがいも 食パン	牛乳、豚肉、牛肉 納豆、チーズ ツナ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、なし、ほうれんそう ピーマン、グリーンピース、にんにく
29	火	ご飯 煮魚 白和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 五平餅	牛乳 ふかし芋	米、しらたき、ごま	牛乳、豆腐、さば	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが
30	水	プルコギ丼 ナムル 春雨スープ	牛乳 スイートポテト	牛乳 バナナ	米、さつまいも はるさめ、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵	もやし、たまねぎ、にんじん、なら ごぼう、きゅうり、ほうれんそう ねぎ、切り干しだいこん
31	木	カリコリご飯 親子汁 じゃがいも炒め煮	牛乳 ホットケーキ	牛乳 りんご	米、じゃがいも ホットケーキ粉 ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉 卵、しらす、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。