

10月 保育園給食献立表

平成 28年度

| 日曜 | 幼児 | 3未加算食 | 主 要 材 料 () 内は乳児のみ | | 3時のおやつ | |
|----|---|-------|---------------------|--|------------------------------|--------------|
| | | | 血や肉や骨になるもの | 熱や力を出すもの | | |
| 1 | 土 豚井 果物 | | 豚肉 | 米 砂糖 しょう油 コソメ 砂糖 | 生薬 玉ねぎ 人参 キヤベツ 大葉 | 牛乳 かし |
| 3 | 月 豚肉のステーキド焼き 切干大根サラダ 豆腐のすまし汁 | ごはん | 豚肉 ロースハム 豆腐 鮭 | ローフードジャム ショウ油 コソメ 砂糖 しょう油 砂糖 醤油 しょう油 コソメ 砂糖 | 切干大根 人参 しょう油 キノコ しょう油 | 牛乳 おにぎり |
| 4 | 火 サラダのゴマみそ煮 干草和え 金時煮豆 りんご | ごはん | 鮭 みそ 油あげ みそ | 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 切干大根 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 かし |
| 5 | 水 肉じゃが いんげんのゴマ和え しらすとしそ昆布のふりかけ 梨 | ごはん | 豚肉 しらす干し かつお節 | 油 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 玉ねぎ 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 かぼちやパイ |
| 6 | 木 サケの幽庵焼き 小松菜のお浸し 豆乳汁 | ごはん | 鮭 かつお節 油あげ みそ | 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | ゆず 小松菜 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 かし |
| 7 | 金 鶏肉の唐揚げ 拌三絲 ロカメスープ | ごはん | 鶏肉 ロースハム 卵 | 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 生薬 ニンニク 玉ねぎ 人参 しょう油 | 牛乳 ロックウツキー |
| 8 | 土 和風スバゲテイ 果物 | | 豚肉 かつお節 | バナナ 油 砂糖 しょう油 | ごぼう 玉ねぎ エノキ 人参 しょう油 | 牛乳 かし |
| 11 | 火 ドライカレーゆで卵添え きゅうりの昆布和え 福神漬 | ごはん | 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 | 油 カレールウ コソメ 砂糖 しょう油 しょう油 | 生薬 ニンニク 玉ねぎ 人参 しょう油 | 牛乳 フルーツヨーグルト |
| 12 | 水 プリの南蛮漬け (3未: サラダ) 大豆の五目煮 味つけのり オレンジ | ごはん | 鰾 (鱈) 大豆 | 片栗粉 油 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 | 生薬 大根 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 かし |
| 13 | 木 豚汁 アスバラカスのゴマ和え 焼きししゃも | ごはん | 豚肉 油あげ 卵 ししゃも 豆腐 | しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 玉ねぎ 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 豆腐トナーツ |
| 14 | 金 サケのムニエル ごぼうサラダ 豆乳チヤウダー 梨 | ごはん | 鮭 卵 豆乳 | 小麦粉 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | ごぼう 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 かぼちやようかん |
| 15 | 土 オープンサンド ポトフ 果物 | | ウインナー ベーコン | ロールパン じゃが芋 コソメ | ケチヤツツ 玉ねぎ 人参 キヤベツ | 牛乳 かし |
| 17 | 月 豚肉の中華風天ぷら 春雨サラダ 白菜スープ りんご | ごはん | 豚肉 ロースハム | 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 生薬 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 牛乳 かし |
| 18 | 火 中華スープ 鶏レバーの照り煮 粉ふき芋 | ごはん | 豚肉 エビ 鶏レバー | しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 玉ねぎ 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 りんご蒸しパン |
| 19 | 水 お誕生日会 カラフルピラフ マカロニグラタン グリーンサラダ オレンジ | | 鶏肉 牛乳 チーズ しらす干し | 米 コソメ 油 マカロニ パン粉 コソメ | 玉ねぎ 人参 パプリカ セリ しめじ とうもろこし | 牛乳 フライドポテト |
| 20 | 木 サケのおろし煮チンゲン菜添え 根菜のきんぴら 納豆 | ごはん | 鮭 卵 豆 納豆 | 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 大根 チンゲン菜 人参 しょう油 | 牛乳 野菜フリッツ |
| 21 | 金 お弁当デー | | | | | 牛乳 かし |
| 22 | 土 ふれあいデー | | | | | |
| 24 | 月 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 お慈ときのこのみそ汁 梨 | ごはん | 豚肉 卵 油あげ みそ | 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 生薬 ひじき エノキ しょう油 | 牛乳 かし |
| 25 | 火 サンドのパーベキュー風 (3未: サラダ) ほうれん草の白和え 大根のすまし汁 | ごはん | 鶏肉 卵 みそ 豆腐 | 片栗粉 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | ほうれん草 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 スイートポテト |
| 26 | 水 筑前煮 ブロッコリーのゴマ和え ししゃものみりん干し みかん | ごはん | 鶏肉 卵 みそ | しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | ごぼう 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 かし |
| 27 | 木 カレイの煮つけ 卵の花の含め煮 かぼちやのみそ汁 | ごはん | 鶏肉 卵 みそ | 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | ごぼう 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 お好み焼き |
| 28 | 金 白菜のクリームシチュー ハムエツダ ポイルブロッコリー | ごはん | 鶏肉 牛乳 ハム 卵 | 油 コソメ しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 玉ねぎ 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 甘辛団子 |
| 29 | 土 中華丼 果物 | | 豚肉 | 米 砂糖 しょう油 しょう油 | 玉ねぎ 人参 しょう油 しょう油 | 牛乳 かし |
| 31 | 月 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ コーンスープ | ごはん | 鶏肉 ロース ハム | 砂糖 しょう油 しょう油 しょう油 しょう油 | 生薬 ニンニク 玉ねぎ 人参 しょう油 | 牛乳 かるかん |