



10月 給食献立表



2019年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
1	火	米飯 おでん ほうれん草と人参のしらす和え 玉葱の味噌汁	牛乳 さつま芋ケーキ	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ・豚かた しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク	米・じゃがいも・車糖・薄力粉 さつまいも・有塩バター	大根・みついし昆布・にんじん ほうれんそう・たまねぎ	幼児
2	水	米飯 クリームシチュー りんごのサラダ ゆで卵	牛乳 とら焼き	鶏もも・低脂肪牛乳・スキムミルク 鶏卵・普通牛乳・あずき	米・じゃがいも・なたね油・マヨネーズ 車糖・おろし・キツネ	たまねぎ・にんじん・スイート グリーンピース・りんご・キャベツ・きゅうり	離乳
3	木	米飯 鯖の味噌煮 チンゲンサイと油揚げの胡麻和え さつま汁	牛乳 ミニアメリカンドック	まさば・甘みそ・油揚げ・木綿豆腐 普通牛乳・ウインナー・鶏卵 スキムミルク	米・車糖・ごま・さつまいも おろし・キツネ・なたね油	しょうが・チンゲンサイ・にんじん・ごぼう	幼児
4	金	米飯 ミートローフ マカロニサラダ ほうれん草と厚揚げの味噌汁 梨	牛乳 人参クッキー	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ローズハム・生揚げ・甘みそ スキムミルク	米・パン粉・なたね油 マヨネーズ・マヨネーズ 無塩バター・薄力粉・車糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん スイート・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう 日本なし	幼児
5	土	運動会					
7	月	米飯 サンマの蒲焼き 根菜の煮物 かきたま汁 オレンジ	牛乳 りんごゼリー	さんま・豚かた・鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・さといも・車糖・焼きふ	しょうが・大根・にんじん・ごぼう グリーンピース・たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・パレンシアオレンジ・寒天 りんご飲料	幼児
8	火	米飯 牛肉のきんぴら風 もやしときゅうりの胡麻和え 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 さつま芋羊羹	牛かた・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・なたね油・車糖・ごま・さつまいも	ごぼう・にんじん・生しいたけ・グリーンピース きゅうり・りょくとうもやし・こまつな 寒天	幼児
9	水	米飯 鶏肉のレモン焼き かぼちゃサラダ えのきたわかめの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも・ローズハム・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・マヨネーズ・焼きふ・車糖	レモン・西洋かぼちゃ・きゅうり・レタス えのきたけ・生わかめ・にんじん・たまねぎ りんご・バナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン	おひさま
10	木	米飯 鯖のバターしょうゆ焼き ひじきのごまサラダ けんちん汁 パナナ	牛乳 わらび餅	さわら・しらす干し・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳・きな粉	米・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ 車糖・ごま・さといも・なたね油 さつまいもでん粉	ほしひじき・きゅうり・スイート ごぼう・大根・にんじん・バナナ	幼児
11	金	米飯 酢豚 ひじきと大豆の煮物 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 りんごのホットケーキ	豚ロース・だいず・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・車糖 おろし・キツネ・有塩バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・ほしひじき 切り干しだいこん・りんご	幼児
12	土	ハヤシライス 海藻サラダ バナナ	牛乳 ハトムギおこし	牛もも・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・車糖 おこし	たまねぎ・にんじん・生わかめ サニーレタス・きゅうり・にんじん・バナナ	幼児
15	火	米飯 さばのみぞれ煮 ちくわの酢の物 豆腐とニラの味噌汁 梨	牛乳 チーズ春巻き	まさば・焼き竹輪・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・薄力粉・なたね油・車糖 しゅうまいの皮	大根・きゅうり・わかめ・にんじん・にら たまねぎ・日本なし	幼児
16	水	かぼちゃのクリームスパゲティ 野菜サラダ オニオンスープ りんご	牛乳 じゃこトースト	ベーコン・普通牛乳 パルメザンチーズ・しらす干し	マヨネーズ・無塩バター 薄力粉・車糖・なたね油・有塩バター 食パン・マヨネーズ	西洋かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ レタス・きゅうり・トマト・パセリ・りんご あおりの	なぎさ
17	木	いもご飯 カレイのフライ 白菜と厚揚げの煮物 ぶた汁	牛乳 もちもちチーズパン	まがれい・鶏卵・生揚げ・豚もも 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・さつまいも・薄力粉・パン粉 なたね油・車糖・白玉粉	はくさい・にんじん・大根・ごぼう りょくとうもやし	幼児
18	金	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ さつまいものレモン煮 きのこの味噌汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	鶏もも・甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト	米・車糖・なたね油・かたくり粉 薄力粉・さつまいも・有塩バター ブルーベリージャム・ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・レモン 乾しいたけ・なめこ・えのきたけ	幼児
19	土	しらすご飯 じゃがいもの煮物 ワカメと玉葱の味噌汁	牛乳 カリポテ	しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・カリポテ	にんじん・グリーンピース・生わかめ たまねぎ	幼児
21	月	米飯 さんまの竜田揚げと野菜添え 切り干し大根と昆布の煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 メロンパンクッキー	さんま・豚もも・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 車糖・おろし・キツネ	しょうが・西洋かぼちゃ・れんこん にんじん・刻み昆布・切り干しだいこん こまつな・たまねぎ	幼児
23	水	カレーうどん チーズサラダ レバーの甘辛ごま和え 柿	お茶 カルシウムふりかけ おにぎり	豚もも・油揚げ・プロセスチーズ 鶏肝臓・煮干し・かつお削り節	うどん・なたね油・かたくり粉・車糖 ごま油・ごま・米	たまねぎ・にんじん・きゅうり・トマト・ レタス・かき・あおりの・塩昆布	幼児
24	木	米飯 鯖のチーズパン粉焼き ひじきのごまサラダ さつま汁 パナナ	牛乳 マーブル蒸しパン	まさば・パルメザンチーズ しらす干し・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・おろし・クリーム	米・パン粉・なたね油・マヨネーズ 車糖・ごま・さつまいも・おろし・キツネ	しょうが・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイート・ごぼう・バナナ	離乳
25	金	米飯 トマト入り肉じゃが 小松菜の白和え 卵の澄まし汁	牛乳 お好み焼き	豚ロース・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳 豚かた・かつお節	米・じゃがいも・なたね油・車糖・ごま 焼きふ・薄力粉・ながいも	たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん こまつな・切りみつば・キャベツ あおりの	幼児
26	土	チキンライス 野菜サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 のりチップス	鶏ひき肉・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・なたね油・車糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・レタス きゅうり・トマト・生わかめ・焼きのり	幼児
28	月	炊き込みご飯 鯖の塩焼き ほうれん草と人参のしらす和え ぶた汁	牛乳 寒天入りフルーツポンチ	油揚げ・さわら・しらす干し・豚もも 甘みそ・普通牛乳	米・車糖	にんじん・生しいたけ・さやいんげん ほうれんそう・大根・ごぼう はくさい・りょくとうもやし・バナナ・寒天 みかん缶詰・パインアップル缶詰 日本なし・ネクタリン	幼児
29	水	赤飯 ひじき入りハンバーグ 彩りサラダ 白菜のクリームスープ りんご	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 プロセスチーズ・ローズハム 普通牛乳・スキムミルク・ベーコン おろし・クリーム	米・なたね油・パン粉・車糖・薄力粉 かたくり粉・おろし・キツネ・マーガリン 日本ぐり	たまねぎ・ほしひじき・プロッコリー にんじん・きゅうり・はくさい・りんご	幼児
30	水	お弁当	牛乳 ハトムギおこし	普通牛乳	おこし		幼児
31	木	米飯 鶏のごまパン粉焼き ポテトサラダ えのきたわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 ハロウィンチーズケーキ	鶏もも・ローズハム・甘みそ 普通牛乳・クリームチーズ・鶏卵 おろし・クリーム	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ・焼きふ・車糖	しょうが・にんじん・きゅうり・えのきたけ 生わかめ・たまねぎ・バナナ 西洋かぼちゃ	おひさま
1	金	米飯 鯖のごま風味煮 春雨サラダ 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 やさいも	さわら・ローズハム・鶏卵・生揚げ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・普通はるさめ マヨネーズ・なたね油・さつまいも	きゅうり・にんじん・大根・ごぼう・ れんこん・ぶなしめじ	幼児
2	土	牛丼 きゅうりとワカメの酢の物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 ねじりん棒	牛かた・甘みそ・油揚げ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・じゃがいも 小麦粉あられ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・生わかめ	幼児
5	火	米飯 マーボはるさめ パンパンジーサラダ わかめスープ	牛乳 シリアルクッキー	牛ひき肉・豚ひき肉・ささ身 普通牛乳・スキムミルク	米・普通はるさめ・ごま油・車糖 薄力粉・無塩バター・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・しょうが・にんにく・きゅうり りょくとうもやし・レタス・わかめ・ブルー	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。