

10月 給食献立表

2020年

日	曜	屋 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	木	米飯 シーチキンのがんも 白菜としらすの酢の物 だいこんとワカメの味噌汁	牛乳 ミニアメリカンドック	木綿豆腐・まぐろ缶詰・鶏卵 しらす干し・甘みそ・普通牛乳 ウインナー・スキムミルク	米・かたくり粉・なたね油・車糖 わがやみ	たまねぎ・にんじん・はくさい・大根 生わかめ	（おひさま）
2	金	米飯 松風焼き 揚げポテトサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁 梨	牛乳 チヂミ	鶏ひき肉・まひそ・鶏卵・ローズハム 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 しらす干し	米・車糖・パン粉・じゃがいも なたね油・マヨネーズ・薄力粉 ごま油・ごま・車糖・上新粉	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり・にんじん きゅうり・こまつな・日本なし・にら	幼児
3	土	鮭のまぶしご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・塩ざけ・豚ひき肉・油揚げ 甘みそ	米・じゃがいも・車糖・かたくり粉 ビスケット	グリーンピース・ほしひじき・にんじん キャベツ・たまねぎ	幼児
5	月	米飯 さばのみぞれ煮 ちくわの酢の物 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 人参クッキー	まさば・焼き竹輪・生揚げ・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳・スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・車糖 無塩バター	大根・きゅうり・わかめ・にんじん・大根 ごぼう・たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ	幼児
6	火	カレーうどん 小松菜と焼き海苔のサラダ レバーの甘辛和え 梨	お茶 しらすおにぎり	豚もも・鶏肝臓・しらす干し 油揚げ	うどん・なたね油・かたくり粉・ごま油 車糖・ごま・米	たまねぎ・にんじん・根菜ねぎ・こまつな 焼きのり・日本なし	幼児
7	水	米飯 鮭のムニエル れんこんサラダ ほうれん草のポタージュ 柿	牛乳 もちもちチーズパン	ペにざけ・まぐろ缶詰・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・薄力粉・有塩バター かたくり粉・白玉粉・なたね油 マヨネーズ	れんこん・きゅうり・キャベツ・にんじん ほうれん草・かき	（離乳食）
8	木	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ もやしと胡麻和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	凍り豆腐・鶏ひき肉・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・ヨーグルト 鶏卵	米・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・りょくとうもろこし・きゅうり 西洋かぼちゃ・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	幼児
9	金	米飯 マーボはるさめ パンパシージャサラダ トマトと卵の中華スープ	牛乳 りんごゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉・ささ身 普通牛乳・鶏卵	米・普通はるさめ・車糖・ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・きゅうり・りょくとうもろこし レタス・トマト・にら・葱・りんご飲料	幼児
10	土	お弁当	牛乳 ごぼうチップ	普通牛乳	小麦粉あられ		幼児
12	月	米飯 鱈の竜田揚げ 小松菜の白和え そうめんの味噌汁	牛乳 お好み焼き	さわら・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・豚かた・鶏卵・かつお節	米・かたくり粉・なたね油 ごま・車糖・そうめん・ひやむぎ ながいも・薄力粉	こまつな・にんじん・キャベツ・あおのり	幼児
13	火	米飯 鶏つくねの照り煮 きゅうりと人参の酢の物 さつま汁 パナナ	牛乳 わらび餅	鶏ひき肉・木綿豆腐・しらす干し 甘みそ・普通牛乳・きな粉	米・パン粉・かたくり粉 さつまいも・さつまいもでん粉 なたね油・車糖	根菜ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・きゅうり・わかめ・ごぼう バナナ	幼児
14	水	米飯 鮭のチーズパン粉焼き ひじきとほうれん草の納豆和え きのこの味噌汁	牛乳 マーブル蒸しパン	まさば・パルメザンチーズ 挽きわり納豆・しらす干し 甘みそ・普通牛乳・鶏卵 かつお節・スキムミルク	米・なたね油・わがやみ パン粉	しょうが・ほうれん草・にんじん ほしひじき・乾しいたけ・なめこ えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ	（おひさま）
15	木	米飯 酢豚 ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜のスープ 梨	牛乳 チーズ春巻き	豚ロース・だいず・普通牛乳 プロセスチーズ	米・かたくり粉・なたね油・車糖 しゅうまいの皮	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 チンゲンサイ・日本なし	幼児
16	金	米飯 肉じゃが ほうれん草と人参のしらす和え 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 心のラスク	豚もも・しらす干し・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・鶏卵・クリーム	米・じゃがいも・なたね油 焼きふ・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほうれん草 切干しいたけ	幼児
17	土	チキンライス 豆腐サラダ エノキのスープ	牛乳 ポテトチップ	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	米・なたね油・ポテトチップス 車糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・きゅうり ほうれん草・えのきたけ	幼児
19	月	米飯 鮭のレモン和え ひじきのごまサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 寒天入りフルーツポンチ	ペにざけ・しらす干し・普通牛乳 スキムミルク・ベーコン	米・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・ごま・薄力粉 有塩バター・車糖	西洋かぼちゃ・青ピーマン・レモン にんじん・ほしひじき・きゅうり・ｽﾄｰﾝ はくさい・たまねぎ・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
20	火	米飯 鶏の甘辛和え 切り干し大根と昆布の煮物 けんちん汁	牛乳 りんごのホットケーキ	豚もも・豚もも・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・かたくり粉・車糖・ごま油 わがやみ・有塩バター さといも	フロッキー・鶏みも・切干しいたけ にんじん・ごぼう・大根・にんじん・りんご	幼児
21	水	米飯 カレイのチーズ焼き ごぼうと大豆のサラダ えのきたけのすまし汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	まがれい・プロセスチーズ・だいず 普通牛乳・ヨーグルト	米・有塩バター・マヨネーズ フルベリージャム・ビスケット 焼きふ・車糖	ごぼう・にんじん・きゅうり・えのきたけ 生わかめ・たまねぎ	（なぎさ）
22	木	焼きそば ミニアメリカンドック ぶた汁 たこせし	牛乳 さつま芋ケーキ	豚もも・ウインナー・普通牛乳 スキムミルク・豚もも・油揚げ 鶏卵・甘みそ・わがやみ	蒸し中華めん・わがやみ なたね油・小麦粉あられ・薄力粉 さつまいも・有塩バター・車糖 ごま油	キャベツ・りょくとうもろこし 青ピーマン・あおのり・ごぼう にんじん・はくさい・大根	幼児
23	金	米飯 牛肉とゴボウの味噌煮 白菜としらすの酢の物 豆腐とわかめのすまし汁 柿	牛乳 マカロニきな粉	牛もも・甘みそ・しらす干し 絹ごし豆腐・普通牛乳・きな粉	米・車糖・なたね油 わがやみ	ごぼう・にんじん・たまねぎ はくさい・にんじん・生わかめ グリーンピース・かき	幼児
24	土	五目ご飯 かぼちゃの煮物 ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 カリポテ	豚もも・生揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・車糖・カリポテ	ごぼう・にんじん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・ほうれん草 たまねぎ	幼児
26	月	米飯 鱈の照り焼き 根菜の煮物 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 グリーンクッキー	さわら・豚かた・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・さといも・車糖・薄力粉 有塩バター	大根・にんじん・ごぼう・にら たまねぎ・ほうれん草 グリーンピース	幼児
27	火	きのこのクリームスパゲッティ 野菜サラダ キャベツとウインナーのスープ 梨	牛乳 フレンチトースト	ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク ウインナー・普通牛乳・鶏卵	わがやみ・無塩バター 薄力粉・かたくり粉・車糖・なたね油 食パン・有塩バター	生しいたけ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・パセリ レタス・きゅうり・日本なし しめじ・トマト・キャベツ	幼児
28	水	赤飯 煮込みハンバーグ 彩りサラダ さつま汁 オレシ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・プロセスチーズ ローズハム・甘みそ・木綿豆腐 わがやみ	米・パン粉・なたね油・車糖 さつまいも・わがやみ マーガリン・日本ぐり	たまねぎ・にんじん・フロッキー にんじん・きゅうり・ごぼう パインシアオレンジ	（離乳食）
29	木	米飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の白和え ぶた汁	牛乳 さつま芋羊羹	ペにざけ・木綿豆腐・豚もも・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・ごま・車糖・さつまいも	切干しいたけ・ほうれん草 大根・ごぼう・りょくとうもろこし にんじん・はくさい・寒天	幼児
30	金	米飯 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草サラダ かきたま汁	牛乳 ハロウィンチーズケーキ	鶏もも・鶏卵・普通牛乳 クリームチーズ・わがやみ	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ 焼きふ・車糖・薄力粉	ほうれん草・たまねぎ にんじん・生しいたけ・西洋かぼちゃ	幼児
31	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 きゅうりとワカメの酢の物 キャベツの味噌汁	牛乳 ポップコーン	豚かた・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・車糖・ポップコーン	にんじん・きゅうり・生わかめ たまねぎ・キャベツ	幼児
2	月	米飯 焼き鱈の煮付け もやしと胡麻和え 白菜の味噌汁 りんご	牛乳 やきいも	まさば・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも	たまねぎ・しょうが・きゅうり にんじん・はくさい・りんご りょくとうもろこし	幼児
4	水	米飯 すき焼き 春雨の酢の物 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 きな粉トースト	牛かたロース・焼き豆腐・生揚げ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 きな粉	米・車糖・焼きふ・なたね油・ごま 普通はるさめ・食パン・有塩バター	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ 根菜ねぎ・えのきたけ・きゅうり にんじん・大根・ごぼう・たまねぎ れんこん・ぶなしめじ・わかめ	幼児
5	木	米飯 鮭の中華焼き 小松菜と焼き海苔のサラダ わかめスープ パナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	ペにざけ・普通牛乳・プロセスチーズ 鶏卵・スキムミルク	米・ごま油・わがやみ	こまつな・にんじん・焼きのり りょくとうもろこし・たまねぎ わかめ・バナナ	幼児

※献立は都合により、変更することがあります。
※延長保育のおやつは基本は市販のおやつを使用しています。