

《10月の献立表》

日(曜日)	主食	主 菜	副 菜	汁など	未満児 朝おやつ	全園児 おやつ
月 27	ごはん	さばのケチャップ煮	伴三条	かき玉スープ	牛乳 せんべい	牛乳 サーターアンダギー
	ビタミン強化米	サバ、米粉、ケチャップ、しょうが、カレー粉	春雨、きゅうり、人参、卵、ごま油	白菜、ねぎ、わかめ、卵		小麦粉、卵、粉末黒砂糖、ベーキングパウダー
火 14, 28	ごはん	鶏のさっぱり煮	きゅうりともやしのナムル	味噌汁	飲むヨーグルト クッキー	牛乳 チーズ蒸しパン
	ビタミン強化米	鶏肉、じゃがいも、人参、大根、いんげん、板こんにゃく、うずらの卵	きゅうり、もやし、人参、コーン缶、ごま油	木綿豆腐、わかめ、油揚げ、小ねぎ		小麦粉、ベーキングパウダー、固形チーズ、卵、牛乳、三温糖
水 1, 29	ごはん	鮭のトマトチーズ焼き	ポテトサラダ	すまし汁	牛乳 せんべい	お好み焼き
	ビタミン強化米	鮭、トマト、とろけるチーズ	じゃがいも、きゅうり、人参、ツナ缶、卵、マヨネーズ	ほうれん草、えのきたけ、人参		小麦粉、卵、牛乳、キャベツ、人参、長芋、ツナ缶、あおのり、かつお節、マヨネーズ
木 2, 16, 30	パン	クリームシチュー	フレンチサラダ	2, 16日: 梨 30日: みかん	牛乳 クッキー	ゆかりおにぎり
	ロールパン	じゃがいも、人参、玉ねぎ、鶏肉、かぼちゃ、シチューミックス	人参、きゅうり、レタス、かにかまぼこ、オリーブオイル	2, 16日: 梨 30日: みかん		ビタミン強化米、ゆかり
金 3, 17, 31	ごはん	ごまのおにく	白菜の和え物	味噌汁	飲むヨーグルト ビスコ	3, 17日: 牛乳、じゃこトースト 31日: ハロウィンおやつ
	ビタミン強化米	鶏肉、片栗粉、しょうゆ、みりん、酒、三温糖、ごま	白菜、人参、ツナ缶、すりごま	さつまいも、ごぼう、えのきたけ、小ねぎ		3, 17日: 食パン、いちご干し、小ねぎ、マヨネーズ (31日: ハロウィンババロア、お菓子)
土 4, 18	ごはん	牛とじ丼	コールスローサラダ	バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
	ビタミン強化米	牛肉、人参、玉ねぎ、もやし、深ねぎ、卵	キャベツ、きゅうり、ハム、コーン缶、マヨネーズ	バナナ		牛乳、お楽しみおやつ
月 6, 20	ごはん	鶏と大根の煮物	マカロニサラダ	すまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 おいもドーナツ
	ビタミン強化米	鶏肉、大根、厚揚げ、人参、干しいたけ、いんげん	マカロニ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、マヨネーズ	かまぼこ、しめじ、玉ねぎ、小ねぎ		牛乳、ホットケーキミックス、絹ごし豆腐、さつまいも、油
火 7, 21	麺	ナポリタン	ブロッコリーの中華和え	りんご	牛乳 ビスコ	牛乳 いちごジャムサンド
	パスタ麺	ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、粉チーズ、ウスターソース	ブロッコリー、人参、ツナ缶、コーン缶、ごま油	りんご		牛乳、サンドイッチパン、いちごジャム
水 8, 22	ごはん	豚肉の野菜炒め	春雨とかにかまのサラダ	中華コーンスープ	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト メロンパンクッキー
	ビタミン強化米	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、人参、ごま油	春雨、人参、きゅうり、かにかまぼこ、コーン缶、マヨネーズ	人参、チンゲン菜、クリームコーン缶、小ねぎ		飲むヨーグルト、ホットケーキミックス、卵、グラニュー糖
木 9, 23	ごはん	チキン南蛮	ほうれん草のごま和え	味噌汁	牛乳 クッキー	ツナコーンおにぎり
	ビタミン強化米	鶏肉、卵、小麦粉、マヨネーズ、玉ねぎ、パセリ、ケチャップ	ほうれん草、人参、コーン缶、もやし、すりごま	えのきたけ、しめじ、油揚げ、わかめ、小ねぎ		米、あおのり、コーン缶、ツナ缶、ごま、味付け海苔
金 10, 24	ごはん	魚のカレームニエル	スパゲッティのツナサラダ	根菜スープ	牛乳 せんべい	牛乳 スイートポテト
	ビタミン強化米	はまち、しょうゆ、みりん、にんにく、小麦粉、カレー粉、バター	サラダスパゲッティ、人参、きゅうり、玉ねぎ、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ	大根、人参、玉ねぎ、ベーコン		牛乳、さつまいも、バター、三温糖、卵
土 11	めん	五目ラーメン	切干大根と塩昆布のサラダ	みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
	中華麺	豚肉、コーン缶、もやし、チンゲン菜、人参、干しいたけ、小ねぎ、ごま油	切干大根、きゅうり、ツナ缶、塩昆布、レモン汁、ごま油、にんにく	みかん		牛乳、お楽しみおやつ
誕生会 15	炊き込み カレーピ ラフ	ハンバーグ	かみかみサラダ	きのこスープ	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト ロールケーキ
	ビタミン強化米、ベーコン、玉ねぎ、人参	合いびき肉、玉ねぎ、人参、パン粉、卵、牛乳、ソース、ケチャップ	さきいか、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、マヨネーズ	しいたけ、えのきたけ、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン		飲むヨーグルト、ロールケーキ(外注)

魚の種類など食材調達の都合により変更する場合があります。
調味料など枠の幅の都合で入力を省いている箇所があります。ご了承ください。

