

《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 26	ごはん	魚の西京焼き	春雨の酢の物	すまし汁	牛乳 せんべい	牛乳、 マカロニきな粉
	ビタミン強化米	たら、味噌、みりん	春雨、人参、きゅうり、ハム、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ	豆腐、わかめ、小ねぎ、えのき、いりこ、しょうゆ		マカロニ、きな粉
火 13.27	めん	温うどん	切干大根と塩昆布サラダ	バナナ	牛乳 クッキー	ひじきおにぎり
	うどん	鶏コマ、ねぎ、白菜、人参、油揚げ、干しいたけ	切干大根、きゅうり、ツナ缶、塩昆布、レモン果汁、ニンニク、ごま油	バナナ		ビタミン強化米 ひじき、
水 28	ごはん	ごまのお肉	カニカマサラダ	みそ汁	牛乳 棒チーズ	ぶどうゼリー、せんべい
	ビタミン強化米	鶏肉、油、ごま	キャベツ、人参、きゅうり、カニカマ、コーン缶、酢	玉ねぎ、キャベツ、小ねぎ		ぶどう缶、寒天、ぶどうジュース せんべい
木 1.15.29	ごはん	ハヤシライス	キャベツの胡麻和え	みかん缶	牛乳 ビスコ	牛乳、ホットケーキ
	ビタミン強化米	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ	キャベツ、小松菜、人参、コーン、ゴマ	みかん缶		牛乳、ホットケーキミックス、卵、メイプルシロップ
金 2.16.30	ごはん	鮭のムニエル	マカロニサラダ	みそ汁	牛乳 せんべい	2.16日フルーツポンチ 30日南瓜のクッキー
	ビタミン強化米	鮭、小麦粉、バター、レモン果汁	マカロニ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、マヨネーズ	厚揚げ、しめじ、玉ねぎ、ねぎ		2.16日もも缶、みかん缶、パイナップル缶、みかん缶 30日かぼちゃ、小麦粉、バター、卵
土 3.17	めん	やきそば	きゅうりのゆかりあえ		牛乳 クッキー	牛乳 お楽しみおやつ
	やきそばめん	豚コマ、人参、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし、焼きそばソース	きゅうり、ゆかり			牛乳 お楽しみおやつ
月 5.19	ごはん	豚肉のごま味噌炒め	ほうれん草の中華和え	チキンスープ	牛乳 クッキー	フライドポテト
	ビタミン強化米	豚コマ、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、人参、しめじ、味噌、すりごま	ほうれん草、人参、ツナ缶、コーン缶	鶏コマ、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、人参		じゃが芋、油、塩
火 6.20	ごはん	鶏のからあげ	そうめんサラダ	すまし汁	牛乳 せんべい	牛乳、お麴ラスク
	ビタミン強化米	鶏肉、にんにく、しょうが、片栗粉、油	そうめん、人参、きゅうり、ツナ缶、玉ねぎ、りんご、しょうゆ、酢	小松菜、えのき、人参		お麴、バター、砂糖
水 7.21	ごはん	サバの塩焼き	大根のきんぴら	みそ汁	牛乳 ウエハース	牛乳 卵サンド
	ビタミン強化米	サバ、塩	大根、人参、油揚げ、砂糖、しょうゆ	じゃが芋、キャベツ、小ねぎ		牛乳、卵、食パン、マヨネーズ
木 8.22	ごはん	スタミナ丼	ほうれん草と人参の胡麻和え	豆腐スープ	牛乳 ビスコ	プリン せんべい
	ビタミン強化米	豚肉、赤ピーマン、玉ねぎ、もやし、ニラ、ニンニク、しょうが、味噌	ほうれん草、人参、ごま	豆腐、わかめ、ねぎ		プリンミックス、牛乳、水 せんべい
金 9.23	ごはん	麻婆豆腐	もやしときゅうりの中華和え	卵スープ	牛乳 せんべい	牛乳 揚げパン
	ビタミン強化米	豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ、しょうが、にん	きゅうり、人参、もやし、コーン缶、	卵、えのき、ねぎ		牛乳 ロールパン、きな粉
土 10.31	ごはん	そばろ丼	キャベツの塩昆布和え		牛乳 クッキー	牛乳 お楽しみおやつ
	ビタミン強化米	鶏ひき肉、たまご、	キャベツ、きゅうり、ツナ缶、塩昆布			牛乳、お楽しみおやつ
誕生会 14	ごはん	照り焼きチキン	ブロッコリーの和え物	中華スープ	牛乳 せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ
	ビタミン強化米	鶏肉	ブロッコリー、人参、ツナ缶、コーン缶、	白菜、人参、鶏ひき肉、ニラ		牛乳 小麦粉、BP、砂糖、卵、ヨーグルト、バター、スキムミルク

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。

