

令和2年10月 食事予定献立表



栄養士：うえださやか

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちよしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	木	鮭のお月見そぼろ丼	鮭(40)うずらの卵(10)	ほうれんそう(15)	五分つき米 砂糖	醤油 塩	クラッカー	10/1 みたらし団子・麦茶 白玉粉(20)絹ごし豆腐(10) 醤油 みりん 10/23 グリーンコープのおやつ ミルクココア
		さといものみそ汁	豆腐(20) みそ(10)	玉ねぎ(23) みつば(2)	さといも(20)	いりこだし		
		きのこソテー		にんじん(10)いんげん(4) しめじ(15)エリンギ(13)	マーガリン	醤油 こしょう	麦茶	
2	金	大豆のトマト炒め	ゆで大豆(5) ベーコン(7)	だいこん(30)にんじん(10)しめじ(8) キャベツ(25)トマト水煮缶(20)にんにく(1)	オリーブ油	コンソメ 醤油 こしょう ケチャップ	サラダ せんべい	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) コーン(3)ほうれんそう(4)		コンソメ 醤油		
3	土	春雨の中華炒め	えび(13)	もやし(20)にんじん(8)チンゲンサイ(15) エリンギ(8)しょうが(1)	春雨(3) ごま油	中華だし 醤油 酒	ベジタブル スティック	10/3 グリーンコープのおやつ・ミルク 10/24 さつまいもケーキ ホットケーキミックス(22)卵(8) さつまいも(12)牛乳(5)マーガリン 砂糖
		かきたま汁	卵(8)	たまねぎ(23)えのき(8) にら(2)	片栗粉	中華だし 醤油		
5	月	ホクホク♪肉じゃが	豚こま肉(26)	たまねぎ(30)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(35) 砂糖 糸こんにゃく(14) 油	醤油 みりん	星せんべい	くりげんざい くり(甘露煮)(8) ゆであずき缶(40)
		油揚げのみそ汁	みそ(10) 油揚げ(4)	だいこん(22)しめじ(8) わかめ(7)こねぎ(2)		いりこだし		
		ごはん			五分つき米		麦茶	
6	火	かごしまの味☆さつまあげ	すり身(40)豆腐(18)	たまねぎ(18)干しひじき(0.5)	油	酒	クッキー	グリーンコープのおやつ
		野菜の昆布和え		にんじん(7)キャベツ(35)えのき(10)		塩昆布		
		たまねぎたっぷり♪みそ汁	みそ(10)	たまねぎ(30)しめじ(8) ふかねぎ(3)わかめ(7)		いりこだし		
7	水	ラーメン	豚こま肉(25) かまぼこ(8)	キャベツ(15)もやし(15) にら(2)きくらげ(0.5)	中華麺(50)	白湯(スープの素) 醤油	えびしお	のり巻きおにぎり 五分つき米 味付けのり 塩
		カミカミサラダ	かにかま(6)	れんこん(15)切干大根(3) ほうれんそう(20)コーン(4)	ごま油 砂糖	酢 醤油		
		果物		なし(50)			麦茶	
8	木	白身魚の野菜ソテーがけ	白身魚(40)	たまねぎ(28)ピーマン(5) にんじん(10)しめじ(8)	小麦粉 マーガリン	醤油 こしょう 酒	サラダ せんべい	グリーンコープのおやつ
		ミルクスープ	牛乳(40)	キャベツ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油		
		ごはん			五分つき米		麦茶	
9	金	親子丼	鶏もも肉(30)卵(13)	たまねぎ(38) みつば(2)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	おにぎり せんべい	ココアクッキー 小麦粉(18)卵(4) マーガリン 砂糖 ココア
		もやしのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)にら(2)にんじん(8)		いりこだし		
		野菜のごまあえ	ちくわ(10)	ほうれんそう(15) キャベツ(36)にんじん(8)		ごま めんつゆ	麦茶	
10	土	ビーフシチュー	牛肉(12)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(23) 油	ビーフシチュールー 酒	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
		ごぼうサラダ	はんぺん(8) しらす干し(6)	キャベツ(30)ごぼう(7) こまつな(18)	マヨネーズ	こしょう		
		ごはん			五分つき米		麦茶	
12	月	根菜の煮物	ちくわ(13) 高野豆腐(10)	だいこん(40)れんこん(12)いんげん(2) ごぼう(7)にんじん(8)	砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	クラッカー	サーターアングダー ホットケーキミックス(24) 卵(4)牛乳(5) 砂糖 油
		すまし汁		もやし(17)干しいたけ(0.5) ほうれんそう(4)		鰹・昆布だし 醤油		
		さつまいもごはん♪			五分つき米 さつまいも(20) 黒ごま	醤油	麦茶	
13	火	酢豚	豚こま肉(23)	たまねぎ(32)ピーマン(8)にんじん(10) しょうが(1)しいたけ(6)たけのこ(15)	油 片栗粉 砂糖	醤油 酢 ケチャップ	あられ	グリーンコープのおやつ
		もずくスープ	豆腐(20)	もずく(8)しめじ(8) チンゲンサイ(6)		中華だし 醤油		
		ごはん			五分つき米		麦茶	
14	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ひじき煮> 干しひじき(0.5)にんじん(8)ごぼう(12) かまぼこ(8)切干大根(2)いんげん(2) ごま 醤油 砂糖 ごま油	<すり身汁> すり身(4)たまねぎ(23) しめじ(8)とうみょう(2) 鰹・昆布だし 醤油	ごま スティック	じゃこトースト 食パン(40)しらす干し(5) 粉チーズ(1.5) あおりの粉 マヨネーズ	
						麦茶	麦茶	
15	木	さばの味噌煮	さば(40)みそ(3)	ふかねぎ(4)しょうが(1)	砂糖	酒 みりん 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		野菜のおかか和え	鰹節(0.3)	ほうれんそう(25)にんじん(8) もやし(15)えのき(8)	ごま 砂糖	醤油 みりん		
		わかめときのこのすまし汁	かまぼこ(8)	わかめ(6)しめじ(8) たまねぎ(20)生しいたけ(10)		鰹・昆布だし 醤油		
		ごはん			五分つき米		麦茶	
16	金	ぎせい豆腐	豆腐(23)卵(4) ツナ(8)	にんじん(10)干しひじき(0.5) れんこん(10)グリーンピース(3)	砂糖 片栗粉	醤油 みりん	ごま スティック	10/16 グリーンコープのおやつ ミルク 10/30 スイートポテト・麦茶 さつまいも(40)生クリーム(4) 卵(5)牛乳(4) マーガリン 砂糖
		大豆もやしの味噌汁	みそ(10) 油揚げ(4)	大豆もやし(10) たまねぎ(20)	さつまいも(15)			
		ごはん			五分つき米		麦茶	
17	土	パンの日	<セレクトパン> タマヨパン(20)メロンパン(20) カレーウインナーパン(20) ミルクパン(20)ツナマヨパン(20) さつまいもパン(20)	<コンソメスープ> たまねぎ(24)エリンギ(8) ハム(8)こまつな(6) コンソメ 醤油	<果物> かき(40) <カニカマサラダ> きゅうり(14)カニカマ(7)キャベツ(30) マヨネーズ こしょう 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	さくっと とうもろこし	スイートポテト さつまいも(40)生クリーム(4) 卵(5)牛乳(4) マーガリン 砂糖 麦茶
						麦茶		

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★給食、おやつに於いての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、給食室ホワイトボードにてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪10月の旬の食材♪

- <野菜>かぶ、さつまいも、しいたけ、さといも、れんこん、しめじ
- <果物>なし、かき、ぶどう、くり
- <魚介>さけ、さんま、いわし、さば

