

令和2年10月 食事予定献立表



栄養士：ながいようへい

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	木	鮭の塩焼き きのこのソテー すまし汁	鮭(40) 豆腐(20)	エリンギ(13)しめじ(15)にんじん(12)いんげん(4) たまねぎ(24)えのき(8) みつば(2)	マーガリン	酒 塩 醤油 こしょう 鰹・昆布だし 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
23	金	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
2	金	大豆のトマト炒め コンソメスープ	ゆで大豆(8) ベーコン(7)	だいこん(25)にんじん(10)しめじ(8)パセリ(0.5) キャベツ(25)トマト水煮缶(20)にんにく(1) たまねぎ(23)エリンギ(8) コーン(3)ほうれんそう(4)	オリーブ油	コンソメ 醤油 こしょう コンソメ 醤油	サラダ せんべい	さつまいもロールパイ パイシート(30)卵 砂糖 さつまいも(30)牛乳(10)
19	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
3	土	春雨の中華炒め かきたま汁	えび(10) かにかま(5) 卵(8)	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) たまねぎ(23)えのき(8) にら(2)	春雨(3) ごま油 片栗粉	中華だし 醤油 酒 中華だし 醤油	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
24	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
5	月	ホクホク♪肉じゃが 大根のみそ汁	豚こま肉(26) 油揚げ(4) みそ(10)	たまねぎ(30)にんじん(8) ほうれんそう(5) だいこん(20)しめじ(8) わかめ(8)こねぎ(2)	じゃがいも(35) 砂糖 糸こんにゃく(14) 油	醤油 みりん いりこだし	星せんべい	くりぜんざい くり(甘露煮)(8) ゆであずき缶(40)
21	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
6	火	かごしまの味☆さつまあげ 野菜の昆布和え たまねぎたっぷり♪みそ汁	すり身(40)豆腐(18) みそ(10)	たまねぎ(18)干しひじき(0.5)枝豆(5) にんじん(7)キャベツ(35)えのき(10) たまねぎ(20)しめじ(8) ふかねぎ(3)わかめ(7)	油・砂糖	酒・醤油・みりん 塩昆布 いりこだし	クッキー	グリーンコープのおやつ
22	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
7	水	ちゃんぽん カミカミサラダ	豚こま肉(25) かまぼこ(8) かにかま(6)	キャベツ(15)もやし(15) にら(2)きくらげ(0.5) れんこん(15)切干大根(3) ほうれんそう(20)コーン(4)	中華麺(50) ごま油 砂糖	白湯(スープの素) 醤油 酢 醤油	えびしお	10/7 みたらし団子・麦茶 白玉粉(20)絹ごし豆腐(10) 醤油 みりん 10/20 のり巻きおにぎり・麦茶 五分つき米・味付けのり 塩
20	火	果物		なし(50)			麦茶	
8	木	白身魚の野菜ソテーがけ ミルクスープ ごはん	白身魚(40) 牛乳(40)	たまねぎ(25)ピーマン(5) にんじん(10)しめじ(8) キャベツ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)	小麦粉・油 マーガリン	醤油 こしょう 酒 コンソメ 醤油	サラダ せんべい	グリーンコープのおやつ
9	金	親子丼 里芋のみそ汁 野菜のごまあえ	鶏もも肉(30)卵(13) かまぼこ(5) みそ(10) ちくわ(10)	たまねぎ(38)しめじ(8) みつば(2)干ししいたけ(0.5) 大根(15)こねぎ(2)にんじん(8) ほうれんそう(15) キャベツ(36)にんじん(8)	油 砂糖 五分つき米 さといも(22) ゴマ	醤油 みりん いりこだし めんつゆ	おにぎり せんべい	マーブルクッキー 小麦粉(18)卵(4) マーガリン 砂糖 ココア
26	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
10	土	ビーフシチュー ごぼうサラダ	牛肉(12)	たまねぎ(25)にんじん(8) 枝豆(5) れんこん(15)ごぼう(7)にんじん(10) こまつな(18)コーン(3)	じゃがいも(23) 油 ゴマ・砂糖	ビーフシチュールー マヨネーズ 醤油	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
31	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
12	月	根菜の煮物 すまし汁 さつまいもごはん♪	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) もやし(17)干ししいたけ(0.5) ほうれんそう(4)	砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油 醤油	フィンガー ビスケット	サーターアランダギー ホットケーキミックス(24) 卵(4)牛乳(5) 砂糖 油
28	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
13	火	酢豚 もずくスープ	豚こま肉(23) 豆腐(20)	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) もずく(8)しめじ(8) チンゲンサイ(6)	油 片栗粉 砂糖	醤油 酢 中華だし ケチャップ 中華だし 醤油	あられ	グリーンコープのおやつ
29	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
14	水	さばの味噌煮 野菜のおかか和え わかめときのこのすまし汁	さば(40)みそ(3) 鰹節(0.3) かまぼこ(8)	ふかねぎ(6)しょうが(1) ほうれんそう(25)にんじん(8) もやし(15)えのき(8) わかめ(6)しめじ(8) たまねぎ(20)干ししいたけ(10)	砂糖 ごま 砂糖	酒 みりん 醤油 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
15	木	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	醤油 みりん ごま スティック	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) あおのり粉 マヨネーズ 麦茶
16	金	ぎせい豆腐 大豆もやしの味噌汁	豆腐(23)卵(4) ツナ(8) みそ(10) 油揚げ(4)	にんじん(10)干しひじき(0.5) れんこん(10)枝豆(5) 大豆もやし(10) たまねぎ(20)	砂糖 片栗粉 さつまいも(15)	醤油 みりん 鰹・昆布だし いりこだし	ごま スティック	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
30	金	ごはん			五分つき米		麦茶	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	グリーンコープのおやつ
27	火	山であそぼ！会		遠足のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。			ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア

- ★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、おやつに關しての心配、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



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用