



10月給食予定献立表



令和元年9月30日 小柳保育園

日曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ
1 木	おにぎり けんちん汁 つくね串 カニカマサラダ 黄桃缶	カニカマ・鶏肉・つくね串 卵・油揚げ・牛乳	人参・大根・ごぼう・万能ねぎ 椎茸・小松菜・きゅうり・黄桃缶	ごはん ふりかけ・糸こん	牛乳 おかし
2 金	パン 冷しゃぶ グリーンサラダ きのこスパ 中華コーンスープ オレンジ	豚肉・ベーコン 卵・牛乳	レタス・きゅうり・ブロッコリー しめじ・コーン・オレンジ	パン・片栗粉 スパゲティ・油	牛乳 おかし
3 土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん ルー・油	牛乳 おかし
5 月	きつねうどん 枝豆 りんご	油揚げ・たまご かまぼこ・牛乳	ほうれん草・ねぎ わかめ・枝豆・りんご	うどん 砂糖	ヨーグルト おかし
6 火	ごはん メンチカツ キキャベツ ポテトサラダ なめこ豆腐の味噌汁 オレンジ	メンチカツ・ハム 豆腐・牛乳	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ なめこ・オレンジ	ごはん・油 じゃがいも・マヨネーズ	牛乳 おかし
7 水	ごはん 魚のムニエル 小松菜胡麻和え 春雨サラダ 玉ねぎと卵の味噌汁 パナナ	さば・ハム 卵・牛乳	玉ねぎ・小松菜・きゅうり・人参 パナナ	ごはん ごま・春雨	牛乳 おかし
8 木	♪ 愛情弁当 ♪			ハロウィンクッキー 幼児果汁	
9 金	わかめご飯 千切り中華スープ オクラのなめたけ和え 焼き栗コロッケ パイン缶	豚肉・卵 牛乳	人参・細切り筈・長ねぎ・椎茸・ 小松菜・なめたけ・オクラ・パイン缶	ごはん・春雨 片栗粉・油・コロッケ	牛乳 おかし
10 土	ごはん ビーフシチュー サラダ ゆで卵 果汁	牛肉・卵 サラダプラス・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム レタス・きゅうり・トマト	ごはん シチューのルー	牛乳 おかし
12 月	味噌ラーメン りんご	焼豚・なると 卵・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・もやし メンマ・長ねぎ・ピーマン・りんご	ラーメンスープ 中華麺	ジュア おかし
13 火	ごはん 焼肉 無限ピーマン コールスローサラダ きのこの味噌汁 オレンジ	豚肉・シーチキン 豆腐・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参 コーン・えのき・しめじ・オレンジ	ごはん マヨネーズ	牛乳 おかし
14 水	ふりかけごはん さんまのしょうが煮 トマト 白菜の磯和え 豚汁風味味噌汁 パナナ	さんま・ウインナー 豚肉・牛乳	白菜・なめたけ・トマト 玉ねぎ・人参・パナナ	ごはん・砂糖 ふりかけ・ごま	牛乳 おかし
15 木	<誕生会>ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 炒り卵 キャベツスープ かぼちゃパバロア オレンジ	豚肉・卵 牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・アスパラ キャベツ・コーン・オレンジ	砂糖 スパゲティ・バター	ヤクルト ケーキ
16 金	親子丼 大根サラダ トマト 田舎汁 梨	鶏モモ肉・豚肉 豆腐・ツナ・牛乳	玉ねぎ・大根・きゅうり・グリーンピース トマト・小松菜・かぼちゃ・大根・人参・梨	ごはん	牛乳 おかし
17 土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	牛肉 たまご サラダファミリー・牛乳	人参 玉ねぎ レタス トマト 福神漬け きゅうり 果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし
19 月	焼きそば たこ焼き 中華スープ パイン缶	豚肉 牛乳	キャベツ・人参・わかめ 長ねぎ・パイン缶	焼きそば・たこ焼き 油	牛乳 おかし
20 火	ごはん とり天 中華きゅうり もやしのカレー炒め とろろ昆布と豆腐の味噌汁 パナナ	鶏肉・豆腐 牛乳	きゅうり・もやし・人参 ピーマン・とろろ昆布・パナナ	ごはん 天ぷら粉	牛乳 おかし
21 水	ごはん 煮魚 大根煮 野菜ナムル 卵豆腐 もずくと板麩の味噌汁 オレンジ	赤魚・卵豆腐 牛乳	大根・ほうれん草・人参・もやし もずく・オレンジ	ごはん 板麩・砂糖	牛乳 おかし
22 木	パン ミートボール スパ炒め サラダ かぼちゃのクリームシチュー りんご	ミートボール・鶏肉 牛乳	レタス・きゅうり・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・りんご	パン・スパゲティ シチューのルー	牛乳 おかし
23 金	納豆ご飯 豚汁 マカロニサラダ パナナ	豚肉・焼豆腐・納豆 魚肉ソーセージ・牛乳	きゅうり・人参・ごぼう・白菜・キャベツ 長ネギ・しめじ・玉ねぎ・パナナ	糸こん・ごはん マカロニ・マヨネーズ	牛乳 おかし
24 土	ポークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油・ルー	牛乳 おかし
26 月	塩ラーメン エビ餃子 オレンジ	焼豚・なると エビ餃子・牛乳	もやし・長ねぎ・わかめ・ほうれん草 メンマ・オレンジ	中華麺・サラダ油 ラーメンスープ	牛乳 おかし
27 火	ごはん チーズの子キンミルフィーユカツ キキャベツ ほうれん草ソテー わかめと玉ねぎの味噌汁 パナナ	ミルフィーユかつ ベーコン・牛乳	きゃべつ・ほうれん草・コーン・ 玉ねぎ・わかめ・パナナ	ごはん 油	牛乳 おかし
28 水	ごはん さばの塩焼き 肉じゃが もやしの胡麻和え ニラと卵の味噌汁 パイン缶	塩サバ・牛肉 卵・牛乳	人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり ニラ・パイン缶	ごはん・じゃがいも 白ごま	牛乳 おかし
29 木	おぼけキーマカレーライス 福神漬け サラダ わかめスープ オレンジ	とりひき肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん ルー・油	牛乳 おかし
30 金	栗ときのこの炊き込みごはん かきたま汁 テンジャオロース トマト 梨	卵・豚肉 牛乳	しめじ・舞茸・ほうれん草 ピーマン・筈・トマト・梨	栗・ごはん 片栗粉	牛乳 おかし
31 土	ハヤシライス 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト・きゅうり マッシュルーム・福神漬け・果汁	ごはん 油・ルー	牛乳 おかし

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。
◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。

**10月8日(木)は
愛情弁当です**

給食室から一言
10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAを豊富に含みます。今月の献立はかぼちゃをはじめとした、栗やきのこ、梨やりんごなど季節の物を沢山取り入れ、秋を感じてもらいたいと思います。