



# 10月給食献立表



平成18年

あおぞら保育園

| 日  | 曜日 | 朝のおやつ | 献立名  | おやつ              | 材料および体内での働き                 |                  |  | 夕食                              |  |
|----|----|-------|--|------------------|-----------------------------|------------------|--|---------------------------------|--|
|    |    |       |  |                  | 血や肉になるもの                    | 熱や力になるもの         | 体の調子を整えるもの                                       |                                 |  |
| 1  | 日  |       |  |                  |                             |                  |  |                                 |  |
| 2  | 月  | 柿     | ごはん 清まし汁(ワカメ・しめじ)<br>麻婆豆腐 中華きゅうり                 | 大学いも<br>牛乳       | 豆腐 豚ひき肉<br>ゴマ 牛乳            | 米<br>さつまいも       | ワカメ しめじ 人参<br>長ネギ ビーマン きゅうり                      | ごはん 清まし汁<br>鯖の味噌煮 きのごサラダ        |  |
| 3  | 火  | バナナ   | 味噌ラーメン<br>小魚和え 梨                                 | のりチーズサンド<br>牛乳   | 豚ロース しらす干し<br>ゴマ チーズ 牛乳     | 中華麺<br>食パン       | 人参 玉ネギ キャベツ 長ネギ<br>小松菜 もやし 梨 のり                  | ごはん みそ汁<br>厚揚げのそぼろあん もやしの三杯酢    |  |
| 4  | 水  | ふかし芋  | 麦ごはん スープ(キャベツ・コーン)<br>鶏の唐揚げ ひじきサラダ               | プリン・菓子<br>牛乳     | 鶏もも肉<br>牛乳                  | 米<br>麦           | キャベツ コーン ひじき<br>人参 きゅうり レタス                      | ごはん 清まし汁<br>中華風煮 ワカメサラダ         |  |
| 5  | 木  | りんご   | ごはん みそ汁(長ネギ・なめこ)<br>カレー風肉じゃが 春雨サラダ               | 柿・菓子<br>牛乳       | 豚もも肉 ハム<br>牛乳               | 米<br>こんにやく 春雨    | 長ネギ なめこ 玉ネギ 人参<br>インゲン きゅうり コーン 柿                | ごはん スープ<br>野菜コロッケ スパゲティサラダ      |  |
| 6  | 金  | ネーブル  | <b>お月見特別メニュー</b>                                 |                  |                             |                  |  | カレーライス<br>スープ りんごサラダ            |  |
| 7  | 土  |       | <b>運動会</b>                                       |                  |                             |                  |  |                                 |  |
| 8  | 日  |       |  |                  |                             |                  |  |                                 |  |
| 9  | 月  |       | <b>体 育 の 日</b>                                   |                  |                             |                  |  |                                 |  |
| 10 | 火  | ふかし芋  | ごはん みそ汁(オフ・しいたけ)<br>鶏肉と大根の煮物 インゲンのゴマ和え           | コーン入りドーナツ<br>牛乳  | オフ 鶏もも肉<br>卵 牛乳             | 米                | しいたけ 大根 人参<br>インゲン コーン                           | ごはん 清まし汁<br>魚のステーキ ひじき煮         |  |
| 11 | 水  | 梨     | 肉味噌スパゲティ<br>コーンスープ フレッシュサラダ                      | ミニおにぎり<br>牛乳     | 豚ひき肉 卵<br>ゴマ しらす干し 牛乳       | 米                | 人参 玉ネギ もやし グリーンピース<br>コーン レタス きゅうり キャベツ          | ごはん みそ汁<br>筑前煮 青菜のゴマ和え          |  |
| 12 | 木  | りんご   | 麦ごはん 中華スープ(レタス・ワカメ)<br>酢豚 小松菜のおひたし               | きなこクッキー<br>牛乳    | 豚もも肉 きなこ<br>牛乳              | 米<br>麦           | レタス ワカメ 玉ネギ 人参 たけのこ<br>ビーマン パイン 小松菜 もやし          | ごはん 清まし汁<br>ポテト卵焼き 春雨サラダ        |  |
| 13 | 金  | 茹でじゃが | ごはん 田舎汁<br>アジフライ ネパネバ和え                          | どら焼き・菓子<br>牛乳    | 鶏もも肉 豆腐 アジ<br>卵 納豆 牛乳       | 米                | 人参 カボチャ 長ネギ<br>ニラ もやし キャベツ                       | ごはん みそ汁<br>肉豆腐 アスパラのおかか和え       |  |
| 14 | 土  | 柿     | パン<br>トマトシチュー りんご                                | バナナ・菓子<br>牛乳     | 鶏もも肉<br>スキムミルク 牛乳           | パン<br>じゃがいも      | 人参 玉ネギ<br>りんご バナナ                                |                                 |  |
| 15 | 日  |       |  |                  |                             |                  |  |                                 |  |
| 16 | 月  | 梨     | ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ネギ)<br>柳川風煮 酢の物                   | ヨーグルト・菓子<br>牛乳   | 豚もも肉 しらす干し<br>カニカマ ヨーグルト 牛乳 | 米<br>じゃがいも       | 玉ネギ ゴボウ 人参<br>インゲン ワカメ きゅうり                      | ごはん 清まし汁<br>鯖の味噌焼き キャベツの甘酢漬     |  |
| 17 | 火  | 柿     | けんちんうどん<br>グリーンサラダ バナナ                           | お楽しみパン<br>牛乳     | 鶏もも肉 豆腐<br>ハム 牛乳            | うどん 里芋<br>お楽しみパン | ゴボウ 人参 大根 長ネギ レタス<br>きゅうり キャベツ グリーンピース バナナ       | ごはん みそ汁<br>卵とじ 小松菜とツナの和え物       |  |
| 18 | 水  | りんご   | ごはん 清まし汁(小松菜・しめじ)<br>納豆のかき揚げ 大根サラダ               | 梨・菓子<br>牛乳       | 納豆 むきえび<br>卵 ゴマ 牛乳          | 米<br>さつまいも       | 小松菜 しめじ 人参<br>大根 ワカメ 梨                           | ごはん みそ汁<br>肉じゃが ブロッコリーのおかか和え    |  |
| 19 | 木  | バナナ   | ごはん みそ汁(オフ・キャベツ)<br>八宝菜 温野菜サラダ                   | マカロニきなこ<br>牛乳    | オフ 豚ロース<br>ベーコン きなこ 牛乳      | 米<br>マカロニ        | キャベツ 白菜 しいたけ たけのこ<br>チンゲンサイ 人参 ブロッコリー カリフラワー     | 焼きそば<br>清まし汁 大豆サラダ              |  |
| 20 | 金  | ふかし芋  | 麦ごはん ニラ玉スープ<br>鮭のホイル焼き 切干大根とひじきの煮物               | きのこうどん<br>牛乳     | 卵 サケ ベーコン<br>油揚げ 豚もも肉 牛乳    | 米<br>麦           | ニラ えのき 玉ネギ ビーマン 切干大根<br>ひじき 人参 しめじ なめこ 長ネギ       | ごはん 清まし汁<br>豆腐ハンバーグ フレンチサラダ     |  |
| 21 | 土  |       | <b>創 立 記 念 日</b>                                 |                  |                             |                  |  |                                 |  |
| 22 | 日  |       |  |                  |                             |                  |  |                                 |  |
| 23 | 月  | りんご   | ごはん みそ汁(大根・ワカメ)<br>豚肉と大根の五目煮 アスパラのゴマ和え           | みたらしだんご・菓子<br>牛乳 | 豚もも肉<br>牛乳                  | 米                | 大根 ワカメ 人参 しいたけ<br>インゲン アスパラガス                    | ごはん 清まし汁<br>魚の照り焼き 酢の物          |  |
| 24 | 火  | バナナ   | 揚げ麺<br>スープ(ベーコン・コーン) 青菜のきのこ和え                    | さつまいも蒸しパン<br>牛乳  | 豚もも肉 いか なるど<br>ベーコン 牛乳      | 揚げ麺<br>さつまいも     | キャベツ 人参 玉ネギ ビーマン しいたけ<br>たけのこ もやし コーン 小松菜 人参 しめじ | ごはん みそ汁<br>酢豚 チーズサラダ            |  |
| 25 | 水  | 茹でじゃが | 麦ごはん 清まし汁(しめじ・人参)<br>ツナ入り卵焼き キャベツの甘酢漬            | おからスコーン<br>牛乳    | ツナ 卵 鶏ひき肉<br>チーズ 油揚げ おから 牛乳 | 米 麦<br>じゃがいも     | しめじ 人参 玉ネギ<br>ミックスベジタブル キャベツ きゅうり                | ごはん みそ汁<br>鶏肉と大根の煮物 小魚和え        |  |
| 26 | 木  | 柿     | にんじんパン<br>秋野菜ポトフ カボチャサラダ                         | お誕生日ケーキ<br>牛乳    | ウインナー ベーコン<br>卵 牛乳          | にんじんパン<br>じゃがいも  | 玉ネギ 人参 カブ キャベツ<br>ブロッコリー カボチャ きゅうり               | ごはん スープ<br>豚の生姜焼き マカロニサラダ       |  |
| 27 | 金  | 梨     | さつまいもごはん 清まし汁(えのき・しいたけ・三つ葉)<br>サンマの塩焼き カブとワカメの甘酢 | 中華風すいとん<br>牛乳    | サンマ 卵<br>豚もも肉 牛乳            | 米<br>さつまいも       | えのき しいたけ 三つ葉 カブ ワカメ<br>きゅうり 人参 大根 長ネギ            | 和風ツナスパゲティ<br>スープ 青菜のおかか和え       |  |
| 28 | 土  | りんご   | パン<br>コーンシチュー 柿                                  | みかん・菓子<br>牛乳     | 鶏もも肉<br>スキムミルク 牛乳           | パン<br>じゃがいも      | 人参 玉ネギ コーン<br>柿 みかん                              |                                 |  |
| 29 | 日  |       |  |                  |                             |                  |  |                                 |  |
| 30 | 月  | 柿     | ごはん みそ汁(カボチャ・玉ネギ)<br>豚肉のすき焼き風煮 スティックお野菜          | フルーツヨーグルト<br>牛乳  | 豚ロース 豆腐<br>ヨーグルト 牛乳         | 米<br>こんにやく       | カボチャ 玉ネギ 白菜 長ネギ 人参<br>きゅうり セロリ 黄桃 パイン みかん        | ごはん 清まし汁<br>鮭フライ フレッシュサラダ       |  |
| 31 | 火  | みかん   | <b>いもほり遠足</b>                                    |                  | スイートパンプキン<br>牛乳             | 卵<br>牛乳          | <br>カボチャ   | ごはん みそ汁<br>里芋と厚揚げの煮物 インゲンのおかか和え |  |

0・1歳児クラス(ももぐみ・チューリップぐみ)は朝のおやつができません。  
 場合により、献立は変更することがあります。  
 給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの・コンソメの使用を中止しています。