

10月分給食献立表

平成 19年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での動き(昼食・おやつ)			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	月	ごはん・味噌汁 厚揚げとナスの味噌炒め きのこサラダ	秋色マフィン	豚肉・生揚げ ベーコン 卵・牛乳	米 生クリーム	大根・玉葱・人参・筍 長ネギ・ナス・しめじ フロッコリー・小松菜・りんご	サバの味噌焼き スパゲッティーサラダ	
2	火	おかめうどん ぬた 早生みかん	黄な粉マカロニ	鶏肉・かまぼこ・卵 エビ・黄な粉 牛乳・脱脂粉乳	うどん マカロニ	干し椎茸・長ネギ・ほうれん草 ワカメ・みかん	ミートローフ キャベツの胡麻和え	
3	水	ごはん・味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 キャベツのゆかり和え	りんご 菓子	油揚げ・鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 ジャガイモ	もやし・玉葱・人参 ピーマン・キャベツ・胡瓜 りんご・ゆかり	すき焼き風煮 アスパラの和え物	
4	木	ごはん・清汁 鶏肉のきのこソースがけ サツマイモ煮	カルシウムラスク	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	米 麦・サツマイモ お麩	大根・えのき・しめじ・人参 椎茸	きのこ入り卵焼き フレンチサラダ	
5	金	ごはん・味噌汁 サンマの塩焼き 青菜の納豆和え	ミネストローネ	サンマ 糸引納豆 ベーコン・牛乳	米 ジャガイモ マカロニ	長ネギ・玉葱・ワカメ 小松菜・もやし・人参 トマト	和風ツナスパゲッティー コールスロー	
6	土	パン ベーコンシチュー ワカメの和え物	りんご 菓子	ベーコン 豚肉 牛乳	ロールパン ジャガイモ ゴマ	玉葱・人参 ワカメ・胡瓜 りんご		
7	日							
8	月							
9	火	サンマー麺 カボチャ煮・りんご	コーンパン	豚肉・チーズ 牛乳	中華麺 カボチャ	玉葱・人参・もやし・キャベツ 長ネギ・りんご・コーン	鮭のホイル焼き ほうれん草とコーンの ソテー	
10	水	ごはん・味噌汁 チンジャオロース・粉ふきいも	おからスコーン	豚肉・おから 卵・牛乳	米・麦 ジャガイモ	長ネギ・しめじ・ピーマン 筍・生姜・あおのり	厚揚げと里芋の煮物 春雨サラダ	
11	木	ごはん・清汁 厚揚げのそぼろあん もやしとかまぼこの和え物	柿 菓子	ハンペン・長ネギ・生揚げ 豚肉・かまぼこ 牛乳	米	大根・人参・玉葱 干し椎茸・もやし 柿	豚肉のトマト煮 茹でフロッコリー	
12	金	ごはん・かき玉汁 鶏の唐揚げ ポパイサラダ	大学芋	卵・なると・鶏肉 かにかまぼこ 牛乳	米・麦 サツマイモ ゴマ	水菜・生姜・ほうれん草 胡瓜・レタス・コーン	酢豚 もやしの三杯酢	
13	土	運動会						
14	日							
15	月	ごはん・味噌汁 スパニッシュオムレツ・切り干し大根	人参蒸しパン	ウインナー・チーズ・牛輪 卵・油揚げ・牛乳	米 ジャガイモ	長ネギ・なめこ・玉葱 切り干し大根・人参・りんご	白身魚フライ フレッシュサラダ	
16	火	カレーうどん ぜんまいの煮物 柿	フルーツヨーグルト	豚肉・油揚げ 牛乳 ヨーグルト	うどん	人参・玉葱・長ネギ ぜんまい・干し椎茸 バナナ・みかん缶詰	厚揚げのそぼろあん カブサラダ	
17	水	ごはん・豚汁 炒り豆腐 青菜の海苔酢和え	りんご ミニチーズ	豚肉・木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 麦	大根・人参・ごぼう・長ネギ 玉葱・干し椎茸・小松菜・グリーンピース えのきだけ・なめこ・海苔・りんご	チーズ卵焼き グリーンサラダ	
18	木	ごはん・味噌汁 カンキの照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	ポトフ	カジキ・鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ジャガイモ	玉葱・長ネギ 小松菜・人参・キャベツ	鶏肉と大根の煮物 チーズサラダ	
19	金	ごはん・清汁 レバーのカリン揚げ カブサラダ	柿 菓子	豚レバー 牛乳	米 お麩	白菜・生姜・カブ 胡瓜・レタス・もやし 柿	ピーマンの肉詰め 青菜のおかか和え	
20	土	ハヤシライス アスパラソテー	トマト 菓子	豚肉 牛乳	米	玉葱・人参・グリーンピース アスパラガス・トマト		
21	日							
22	月	ごはん・味噌汁 肉じゃが・白和え	みかん 菓子	豚肉・木綿豆腐 牛乳	米・ジャガイモ・すりごま 白滝・突きこんにやく	なめこ・キャベツ・玉葱・人参 小松菜・ひしき・干し椎茸・みかん	他人丼 大根サラダ	
23	火	ミートソーススパゲッティー スープ 金平ごぼう	混ぜごはん	豚肉 牛乳 油揚げ	スパゲッティー 春雨 いりゴマ	人参・玉葱・ピーマン 小松菜・ごぼう・みかん 干し椎茸	とんかつ りんごサラダ	
24	水	きのこごはん・味噌汁 白菜のうま煮・スティックお野菜	ミルクゼリー	鶏肉・豚肉 エビ 牛乳	米 里芋	しめじ・えのきだけ・椎茸 白菜・筍・人参・生姜・胡瓜 大根・みかん/パイ/もも缶詰	野菜コロッケ コーンサラダ	
25	木	★お誕生日特別メニュー★	★お誕生日ケーキ★	鶏肉 脱脂粉乳 卵・牛乳	米 ジャガイモ	玉葱・人参・しめじ・椎茸 小松菜・コーン・りんご みかん/パイ/もも缶詰	八宝菜 インゲンのおかか和え	
26	金	ごはん・味噌汁 サバの竜田揚げ 青菜のきのこ和え	ジャガバター	木綿豆腐・サバ 牛乳	米 麦 ジャガイモ	長ネギ・生姜・小松菜 人参・しめじ・えのきだけ	焼きそば もやしのサラダ	
27	土	鶏南蛮 ツナ和え	柿 菓子	鶏肉・ツナ缶 牛乳	うどん	人参・玉葱・長ネギ 干し椎茸・胡瓜・柿		
28	日							
29	月	親子丼・のっぺい汁 干しブドウサラダ	柿 ミニチーズ	鶏肉・生揚げ・卵 チーズ・牛乳	米 こんにやく・里芋	玉葱・人参・ごぼう・ほうれん草 胡瓜・レタス・干しほうとう・コーン・柿	チキンライス フレンチサラダ	
30	火	おもいほり遠足						豚肉と焼き豆腐の煮物 インゲンゴマ和え
31	水	ごはん・味噌汁 おからハンバーグ キャベツとワカメの甘酢漬	焼き芋	おから・豚肉 卵 牛乳・脱脂粉乳	米 サツマイモ	なめこ・長ネギ・玉葱・ワカメ キャベツ・人参 ミックスベジタブル・胡瓜	カレーライス フレッシュサラダ	

※献立は都合によって変更することがあります。
 ※乳児には9時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。
 ※給食では、牛肉・牛エキスを含まないもの、コンソメの使用を中止しています。