

10月分給食献立表

平成 20年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(屋食・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	水	ごはん・味噌汁 鶏の味噌焼き さつまいものサラダ	ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 さつまいも じゃがいも・マカロニ	えのきたけ・しめじ・きゅうり 人参・干しぶどう・りんご 玉葱・トマト	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え	
2	木	麦ごはん・清汁 レバーのかりん揚げ 青菜の海苔酢和え	柿 チーズ	豚レバー チーズ 牛乳	米・麦 お麩	大根・生姜 小松菜・えのきたけ・海苔 なめこ・柿	焼きそば コールスロー	
3	金	ごはん・味噌汁 さんまの塩焼き 切り干し大根のサラダ	お好み焼き	さんま 桜海老・卵 牛乳	米 じゃがいも ごま	玉葱・干し椎茸・きゅうり 切り干し大根・キャベツ コーン缶・人参・青海苔	豚肉のトマト煮 アスパラガスの 胡麻和え	
4	土	ごはん コーンシチュー キャベツソテー	梨 菓子	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・コーン缶 キャベツ・梨		
5	日							
6	月	ごはん・味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 即席漬け	きなこマカロニ	鶏肉 凍り豆腐・脱脂粉乳 黄な粉・牛乳	米 じゃがいも マカロニ	なめこ・わかめ・玉葱 人参・ピーマン・かぶ きゅうり・キャベツ	鶏肉と大根の煮物 フレッシュサラダ	
7	火	タン麺 里芋煮 柿	あったかすいとん	豚肉 鶏肉 牛乳	中華麺 里芋	干し椎茸・キャベツ・もやし にら・長ネギ・柿・人参 大根	肉豆腐 きゅうりもみ	
8	水	ごはん・味噌汁 チーズ卵焼き きのこサラダ	みかん 菓子	鶏肉・卵 チーズ・ベーコン 牛乳	米	小松菜・大根・玉葱 ピーマン・えのきたけ しめじ・ブロッコリー・みかん	ベーコンシチュー りんごサラダ	
9	木	カレーライス スープ マカロニサラダ	海苔チーズサンド	豚肉 ハム・チーズ 牛乳	米 じゃがいも 食パン	玉葱・人参・干し椎茸 長ネギ・きゅうり・コーン缶 海苔	ピーマンの肉詰め 和風サラダ	
10	金	ごはん・味噌汁 アジフライ 白和え	ひじきごはん	アジ・卵 木綿豆腐 鶏肉・牛乳	米 突きこんにゃく ごま	なめこ・小松菜・人参 ひじき・干し椎茸	筑前煮 ネバネバ和え	
11	土							
12	日							
13	月	体育の日						
14	火	きのこスパゲッティー スープ 酢の物	なめたけごはん	ベーコン しらす干し かにかまぼこ・牛乳	スパゲッティー 米	玉葱・しめじ・えのきたけ 椎茸・キャベツ・小松菜 きゅうり・わかめ	厚揚げとなすの味噌炒め 切干大根	
15	水	きのこごはん・清汁 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ	りんご 菓子	鶏肉 ハム 牛乳	米 ごま	しめじ・えのきたけ・人参 椎茸・長ネギ・ごぼう きゅうり・りんご	ミートローフ 青菜のかつお和え	
16	木	麦ごはん・いもっこ汁 ひじき入り卵焼き キャベツのゆかり和え	ピザトースト	鶏肉 卵・チーズ ベーコン・牛乳	米 麦 さつまいも・食パン	椎茸・ひじき・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・ゆかり ピーマン	ハンペンフライ 小松菜とツナの 和え物	
17	金	ごはん・かきたま汁 サバの味噌煮 青菜のかつお和え	ほうれん草とベーコン の蒸しパン	卵・なんと サバ・ベーコン 牛乳	米	三つ葉・生姜・小松菜 もやし・人参・ほうれん草	八宝菜 ひじきサラダ	
18	土	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー	りんご 菓子	豚肉 牛乳	米	玉葱・人参 ほうれん草・りんご		
19	日							
20	月	ごはん・清汁 高野豆腐の卵とじ 青菜と桜海老の和え物	チーズコーン蒸しパン	凍り豆腐・卵 豚肉・チーズ 桜海老・牛乳	米	大根・長ネギ・玉葱・人参 キャベツ・小松菜・もやし コーン缶	白菜のうま煮 醤油フレンチサラダ	
21	火	創立記念日						
22	水	ごはん・味噌汁 鶏の唐揚げ カブサラダ	りんご 菓子	鶏肉 牛乳	米 麦	えのきたけ・しめじ・生姜 カブ・きゅうり・レタス もやし・りんご	とんかつ 金平ごぼう	
23	木	親子丼 清汁 蓮根の金平	フライドポテト	卵 鶏肉 牛乳	米 ごま・蓮根 じゃがいも	玉葱・大根・長ネギ 人参	厚揚げの煮物 グリーンアスパラ の炒め物	
24	金	 ★お誕生会特別メニュー★ 		豚肉・ベーコン・大豆 卵・生クリーム 牛乳	ロールパン さつまいも くり	人参・玉葱・もやし 小松菜・みかん	コーンシチュー 塩もみ野菜	
25	土	ミートソーススパゲッティー インゲンソテー	柿 菓子	豚肉 牛乳	スパゲッティー	人参・玉葱・ピーマン さやいんげん・柿		
26	日							
27	月	麦ごはん・味噌汁 納豆のかき揚げ スティックお野菜	かぼちゃ白玉	納豆 海老・卵 小豆・牛乳	米・麦 さつまいも・白玉粉 かぼちゃ	わかめ・長ネギ・人参 きゅうり・大根	高野豆腐のふわふわ煮 粉ふき芋	
28	火	ごはん クリームシチュー ポパイサラダ・りんご	さつまいもごはん	豚肉 かにかまぼこ 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	玉葱・人参・ほうれん草 きゅうり・レタス・コーン缶 りんご	酢豚 彩り野菜	
29	水	麦ごはん・味噌汁 炒り鶏 かぼちゃ煮	ヨーグルト 菓子	鶏肉 竹輪・さつまいも ヨーグルト・牛乳	米 麦・かぼちゃ こんにゃく	大根・しめじ・人参・筍 干し椎茸・ごぼう	ポテト卵焼き ツナサラダ	
30	木	 ★芋ほり遠足★ 		鶏肉 牛乳	うどん さつまいも	白菜・人参・大根・椎茸 小松菜・もやし・えのきたけ 柿	タンドリーチキン 白菜のおかか和え	
31	金	ごはん・清汁 焼きししゃも 青菜ときこの和え物	焼き芋	ししゃも 牛乳	米 さつまいも	大根・白菜・小松菜 人参・しめじ・えのきたけ	肉じゃが コロコロサラダ	

※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・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。