



献立表



令和元年 10月

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
1	火	幼児向けお菓子	チキンのクリームパスタ ブロッコリーソテー トマトスープ フルーツ	ホットサンド	スパゲッティ 鶏肉 ほうれん草 にんじん 薄力粉 牛乳 ブロッコリー しめじ ベーコン トマト たまねぎ 食パン チーズ ハム
2	水	幼児向けお菓子	枝豆ごはん 鮭の塩焼き 里芋の煮っころがし しいたけのみそ汁 フルーツ	ぶどうゼリー	精白米 枝豆 鮭 里いも にんじん 竹輪 しいたけ ねぎ わかめ ぶどうジュース 寒天
3	木	幼児向けお菓子	食パン ボークビーンズ スティックピクルス 野菜スープ フルーツ	昆布おにぎり	食パン 豚肉 大豆 にんじん たまねぎ トマト缶 大根 きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん 精白米 塩昆布
4	金	幼児向けお菓子	ごはん ひじき入り厚焼き玉子 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 フルーツ	スティックパイ	精白米 鶏卵 ひじき にんじん しいたけ 油揚げ じゃがいも ごぼう こんにゃく わかめ とうふ ねぎ パイ皮 砂糖 パター
5	土	幼児向けお菓子	ごはん 鶏と大根の煮物 キャベツのおひたし わかめスープ	おやつ	精白米 鶏肉 大根 キャベツ もやし わかめ
7	月	幼児向けお菓子	ごはん 豚のしょうが焼き いんげんのゴマ和え もやしのみそ汁 フルーツ	スイートポテト	精白米 豚肉 たまねぎ いんげん キャベツ にんじん ゴマ もやし さつまいも パター 牛乳 鶏卵 砂糖
8	火	幼児向けお菓子	肉みそうどん 大根とツナのサラダ  フルーツ	ラスク	うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しいたけ 大根 きゅうり ツナ缶 食パン 砂糖
9	水	幼児向けお菓子	くりごはん さわらの西京焼き 筑前煮 えのきのすまし汁 フルーツ	ミルクくずもち	精白米 栗 さわら 鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃく さたいんげん えのき ねぎ 牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖
10	木	幼児向けお菓子	食パン ささみフライ チーズサラダ アスパラスープ フルーツ	しらすとゆかりの おにぎり	食パン ささみ 薄力粉 鶏卵 パン粉 チーズ にんじん きゅうり ハム キャベツ アスパラガス たまねぎ コーン 精白米 しらす ゆかり
11	金	幼児向けお菓子	ごはん 豆腐と玉子のチャンプルー じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁 フルーツ	ブロッコリーの むしパン	精白米 豆腐 鶏卵 キャベツ にんじん しめじ かつお節 じゃがいも 鶏ひき肉 大根 わかめ ブロッコリー ベーコン ホットケーキミックス 牛乳
12	土	幼児向けお菓子	ウィンナーピラフ 中華きゅうり わかめスープ フルーツ	おやつ	精白米 ソーセージ コーン たまねぎ きゅうり ゴマ わかめ
15	火	幼児向けお菓子	ベーコンと青菜のトマトパスタ ツナサラダ コーンポタージュ フルーツ	あげパン	スパゲッティ ベーコン ほうれん草 たまねぎ トマト缶 きゅうり キャベツ にんじん ツナ缶 コーンクリーム缶 牛乳 パター ロールパン 砂糖
16	水	幼児向けお菓子	ごはん 鮭のムニエルたるたるソースがけ ほうれん草としめじのソテー かぶのスープ フルーツ	クッキー	精白米 鮭 パン粉 薄力粉 鶏卵 たまねぎ ピクルス ほうれん草 しめじ ベーコン かぶ カブの葉 薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖
17	木	幼児向けお菓子	食パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ しめじスープ フルーツ	いなりすし	食パン 鶏卵 じゃがいも たまねぎ ピーマン パプリカ 豚ひき肉 マカロニ にんじん きゅうり ハム しめじ たまねぎ 精白米 油揚げ
18	金	幼児向けお菓子	ごはん 豆腐ナゲット 切干し大根煮 なすのみそ汁 フルーツ	お好み焼き	精白米 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ 切干し大根 にんじん 油揚げ さやいんげん なす 葉ねぎ ちくわ キャベツ 薄力粉 鶏卵 かつお節
19	土	幼児向けお菓子	豚丼 小松菜のおひたし わかめスープ フルーツ	おやつ	精白米 豚肉 たまねぎ にんじん 小松菜 もやし わかめ
21	月	幼児向けお菓子	ごはん 鶏肉の青のりパン粉焼き 大根の塩昆布和え キャベツのみそ汁 フルーツ	フライドおさつ	精白米 鶏肉 パン粉 青のり 大根 にんじん 塩昆布 キャベツ 油揚げ さつまいも
22	火	幼児向けお菓子	具沢山ちゃんぽん えのきとチーズの春巻き	きな粉サンド	中華めん かまぼこ 豚肉 チンゲン菜 もやし にんじん たまねぎ 春巻きの皮 ハム えのき キャベツ 食パン きな粉 砂糖
23	水	幼児向けお菓子	きのこごはん かじきのからあげ にんじんしりしり 白菜のみそ汁 フルーツ	フルーツヨーグルト	精白米 しいたけ しめじ まいたけ かじき にんじん キャベツ ツナ缶 白菜 フルーツ缶 ヨーグルト
24	木	幼児向けお菓子	食パン ボークチャップ チーズのココロサラダ オニオンスープ フルーツ	鮭おにぎり	食パン 豚肉 たまねぎ きゅうり トマト チーズ コーン 精白米 鮭
25	金	幼児向けお菓子	ごはん 家常豆腐 里芋のゴマみそ煮 おふのすまし汁 フルーツ	オレンジゼリー	精白米 厚揚げ 豚肉 チンゲン菜 たまねぎ にんじん ピーマン 里いも ゴマ お麩 ねぎ わかめ オレンジジュース 寒天
26	土	幼児向けお菓子	ツナピラフ トマトマリネ わかめスープ フルーツ	おやつ	精白米 ツナ缶 たまねぎ しめじ コーン トマト わかめ
28	月	幼児向けお菓子	けんちんうどん 豆腐のココロサラダ フルーツ	ホットドック	うどん 豚肉 大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり トマト 豆腐 ロールパン ソーセージ
29	火	幼児向けお菓子	わかめごはん かじきおろしソースがけ さつまいもの甘煮 小松菜とにんじのみそ汁 フルーツ	豆乳プリン	精白米 混ぜ込みわかめ かじき 大根 さつまいも 小松菜 にんじん キャベツ 油揚げ 豆乳 寒天 砂糖
30	水	幼児向けお菓子	 お楽しみ会 		
31	木	幼児向けお菓子	食パン マカロニグラタン フレンチサラダ ブロッコリースープ フルーツ	天かすと青のりの おにぎり	食パン 鶏肉 マカロニ 薄力粉 牛乳 パター たまねぎ チーズ キャベツ トマト きゅうり ブロッコリー コーン 精白米 青のり 天かす

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆秋の味覚を楽しもう☆

実りの秋がやってきました。「食欲の秋」といわれるように、秋は食べ物美味しい季節です。季節の食材にふれ、秋を感じるのもいいですね。

☆今月の旬食材☆

今月はきのこ・さつまいも・里芋・大根・みかん・鮭を、献立に取り入れました。
来る冬に備えて、栄養満点の旬食材をおいしく食べましょう♪