

# 給食予定献立表

2019年10月

長太の浦保育園

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				午前おやつ/午後おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	火	ごはん チンジャオロース かぼちゃ煮 みそ汁	豚小間 味噌	たまねぎ,ビーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,たけのこ,土生菜,コンク かぼちゃ 白菜,しめじ,なめこ	米 砂糖,油,片栗粉 砂糖	醤油,料理酒 醤油	牛乳 フルーツ きな粉マカロニ ヨーグ	牛乳 マカロニ,きな粉,砂糖 ヨーグ
2	水	パン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	鶏肉もも,ヨーグルト無糖 ベーコン,大豆水煮	コンク,たまねぎ ブロッコリー,胡瓜,人参,コーン たまねぎ,しめじ,人参,トマトダイス	パン マヨドレ,すりごま,砂糖 じゃがいも,マカロニ,砂糖	塩,醤油,純カレー 醤油,酢 HFコンソメ,ケチャップ,醤油	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
3	木	五目うどん 里芋のごま風味煮 フルーツ	鶏肉もも	人参,小松菜,しめじ,干し椎茸 ごぼう,人参 パイン缶	うどん さといも,いりごま,砂糖,ゴマ油	醤油,食塩 醤油	牛乳 お菓子 きな粉揚げパン 牛乳	牛乳 菓子 超熟,油,砂糖,きな粉 牛乳
4	金	ごはん 肉団子スープ さつまいもサラダ チーズ	鶏肉ミンチ,豚ミンチ,木綿豆腐 キャンディチーズ	土生姜,玉葱,白菜,人参,えのき茸,葱 胡瓜,レーズン	米 パン粉,春雨 さつま芋,マヨドレ	食塩,料理酒,醤油,丸鶏がラスブ	牛乳 フルーツ プリン お茶	牛乳 オレンジ カスタードプリン お茶
7	月	秋野菜カレー コールスローサラダ ヨーグルト	豚小間 ヨーグルト	エリンギ,しめじ,まいたけ,茄子,人参,たまねぎ キャベツ,胡瓜,人参,コーン	米,さつまいも 油,砂糖	アルコールフリーカレー 塩,酢	牛乳 フルーツ お菓子 野菜ジュース	牛乳 オレンジ 菓子 野菜生活
8	火	もち麦ごはん さばの煮つけ ほうれん草のごま和え みそ汁	骨なしサバ 味噌,わかめ	土生姜 ほうれん草,人参,キャベツ 大根,たまねぎ	米,もち麦 砂糖 すりごま,砂糖 おつゆ麩	水,醤油 醤油	牛乳 フルーツ 鬼まんじゅう 牛乳	牛乳 オレンジ さつま芋,小麦粉,砂糖 ベーキングパウダー,水
9	水	パン 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ	豆腐,豚ミンチ,鶏肉ミンチ,味噌 ウインナー	たまねぎ 胡瓜,人参 白菜,たまねぎ,コーン,豆苗	パン すりごま,砂糖,片栗粉 じゃがいも,マヨドレ	水,醤油 HFコンソメ,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 ジョア	牛乳 バナナ 菓子 ジョア
10	木	和風きのこスパゲティ コーンスープ フルーツ	ちりめんじゃこ,豚小間,花かつお	しめじ,エリンギ,しいたけ,キャベツ,たまねぎ パプリカ赤,ビーマン,コンク スイートコーン,コーン,人参,たまねぎ,パセリ リンゴ	スパゲティ,油	醤油 水,丸鶏がラスブ,醤油	牛乳 お菓子 おにぎり お茶	牛乳 菓子 水,塩昆布,シーチキン,いりごま お茶
11	金	ごはん 豚肉のかりん揚げ キャベツの甘酢和え みそ汁	豚ヒレ 味噌	土生姜 キャベツ,胡瓜,人参 たまねぎ,もやし,小松菜	米 片栗粉,油,砂糖 砂糖	醤油 酢,醤油,塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
15	火	きのこごはん 白身魚の塩麹焼き キャベツの昆布和え みそ汁	油揚げ ホキ骨なし ちくわ,塩昆布 味噌,わかめ	しめじ,えのき茸,まいたけ 胡瓜,キャベツ 大根,たまねぎ	米,砂糖 いりごま	醤油,料理酒 塩麹,料理酒 醤油	牛乳 お菓子 スイートポテト 牛乳	牛乳 菓子 さつま芋,砂糖,無塩バター,牛乳 牛乳
16	水	パン 南瓜のコロッケ レタスチーズサラダ コンソメスープ	豚ミンチ ダイスチーズ ベーコン	かぼちゃ,たまねぎ 胡瓜,レタス,トマト キャベツ,人参,ほうれん草,たまねぎ	パン じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 油,砂糖	食塩,ケチャップ,マスタード 酢,醤油 HFコンソメ,食塩	牛乳 チーズ ゼリー お茶	牛乳 キャンディチーズ やさしいゼリーキャット&オレンジ お茶
17	木	あんかけラーメン ごぼうサラダ フルーツ	豚小間,むきえび ひじき,シーチキン	白菜,たまねぎ,人参,もやし 牛蒡,人参,胡瓜 オレンジ	ラーメン,ゴマ油,砂糖,片栗粉 すりごま,マヨドレ	醤油,丸鶏がラスブ 醤油	牛乳 お菓子 フライビーンズ 牛乳	牛乳 菓子 はいず,片栗粉,油,砂糖,醤油,青のり粉 牛乳
18	金	ビビンバ 切干大根煮 中華スープ	豚小間,卵 油揚げ わかめ	にんにく,もやし,人参,法連草 切干大根,人参,いんげん 白菜,豆苗	米,砂糖,砂糖,ゴマ油,砂糖 油,砂糖	しょうが,醤油 醤油 丸鶏がラスブ,醤油,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 バナナ 菓子 牛乳
21	月	ごはん 豚肉の生姜炒め やまぶき和え みそ汁	豚肉 チンチン水煮 味噌,油揚げ	たまねぎ,ビーマン,パプリカ赤,土生姜 キャベツ,人参,コーン,法連草 小松菜,大根	米 砂糖,油 糸こんにゃく,砂糖,いりごま	醤油,料理酒 醤油	ヨーグルト お菓子 牛乳	ヨーグルト 菓子 牛乳
23	水	パン 鶏肉マーマレード焼き フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉もも シーチキン ベーコン	レタス,胡瓜,人参 白菜,人参,大根	パン マーマレード,片栗粉 マカロニ・シェル,油,砂糖	醤油 食塩,酢 HFコンソメ,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
24	木	肉うどん さつまいも甘煮 フルーツ	豚小間	たまねぎ,しめじ,白菜,人参,小松菜,葱 オレンジ	うどん,砂糖 さつま芋,砂糖	醤油,食塩 食塩	牛乳 お菓子 ココアクリームサンド 牛乳	牛乳 菓子 食パン豆乳,砂糖 ココアパウダー,水
25	金	わかめごはん エビフライ ブロッコリーサラダ りんちゃん汁	尾付えび 木綿豆腐,ちくわ	わかめご飯の素 ブロッコリー,キャベツ,コーン 大根,干し椎茸,人参,葱	米 小麦粉,パン粉,油 マヨドレ さといも	醤油,塩	牛乳 フルーツ ケーキ オレンジジュース	牛乳 バナナ ケーキ オレンジジュース
28	月	肉豆腐丼 白菜の中華和え みそ汁	豚小間,木綿豆腐 かにかまぼこ 味噌,油揚げ	たまねぎ,人参,干し椎茸,葱 白菜,胡瓜 たまねぎ,しめじ	米,糸こんにゃく,砂糖,片栗粉 ゴマ油 さつま芋	醤油 醤油	牛乳 チーズ お菓子 ヤクルト	牛乳 キャンディチーズ 菓子 ヤクルト
29	火	ごはん 白身魚の香味焼き 肉じゃが みそ汁	ホキ骨なし 豚小間 味噌,わかめ	葱 たまねぎ,人参 切干大根,なめこ,えのき茸	米 いりごま,砂糖 じゃがいも,糸こんにゃく,油,砂糖	しょうが,醤油,料理酒 醤油	牛乳 お菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳 菓子 お好み焼き,ソース,ケチャップ 牛乳
30	水	ごはん 鶏肉のから揚げ 胡瓜のゆかり和え サンラータン	鶏肉もも 木綿豆腐,卵	土生姜 胡瓜,キャベツ,ゆかり 人参,えのき茸,しいたけ,ニラ	米 片栗粉,油 砂糖 片栗粉	料理酒,醤油 醤油 丸鶏がラスブ,酢	牛乳 フルーツ ヨーグルト お茶	牛乳 オレンジ りんごヨーグルト お茶
31	木	パン パンブキンシチュー フレンチサラダ れんこんチップ	鶏肉もも,牛乳 シーチキン	南瓜,たまねぎ,人参,しめじ,ブロッコリー レタス,胡瓜,人参 れんこんチップ	パン 食塩バター,小麦粉 油,砂糖 油	HFコンソメ,食塩 食塩,酢	牛乳 お菓子 おやつ 牛乳	牛乳 菓子 季節のデザート 牛乳