

平成30年度 10月 給食献立表 ひまわりいしうち保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | 主要材料 | | |
|----|---|--|-------------------------------|---------------------------|---|
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
| 1 | 月 | ごはん クリームシチュー ほうれん草のおひたし フルーツ | 豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ かつお節 ちりめん | じゃがいも 油 クリームシチューの素 | 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 人参 フルーツ |
| | | ★白玉ポンチ・牛乳 | 牛乳 | 白玉粉 | 桃缶 パイン缶 みかん缶 |
| 2 | 火 | ごはん カレー豆腐 切干大根の甘酢和え フルーツ | 豆腐 豚肉 ハム | 油 カレールウ かたくり粉 ごま 砂糖 | 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 切干大根 人参 フルーツ |
| | | ★じゃこトースト・牛乳 | ちりめん 牛乳 | 食パン マヨネーズ | パセリ |
| 3 | 水 | ごはん 鶏肉の照り煮 マカロニサラダ フルーツ | 鶏もも肉 | 砂糖 マカロニ マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 いんげん 葉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ |
| | | ★ちんすこう・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉 油 三温糖 | |
| 4 | 木 | ごはん 白身魚のみみじ揚げ ブロッコリー キャベツのスープ フルーツ | 白身魚 ベーコン わかめ | 小麦粉 油 | 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 葉ねぎ フルーツ |
| | | ★ココアプリン・いりこ | 牛乳 いりこ | ココアプリンの素 | |
| 5 | 金 | ごはん ポークビーンズ きゅうりのごま和え フルーツ | 豚肉 大豆 ツナ | じゃがいも 油 砂糖 ごま 砂糖 | 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ きゅうり フルーツ |
| | | ★ポップコーン・牛乳 | 牛乳 | 油 | ポップコーン |
| 6 | 土 | 運動会 お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。) | | | |
| 9 | 火 | うどん かきあげ 小松菜のおひたし フルーツ | かまぼこ(主食) えび 卵 かつお節 | さつまいも 小麦粉 油 | 葉ねぎ(主食) 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 人参 フルーツ |
| | | ★バナナヨーグルト・いりこ | ヨーグルト スキムミルク いりこ | 砂糖 | バナナ |
| 10 | 水 | ごはん 鮭のきのこ焼き さつまい フルーツ | 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | マヨネーズ さつまいも | しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ フルーツ |
| | | ★おふラスク・牛乳 | 牛乳 | おつゆ麩 バター 砂糖 | |
| 11 | 木 | ごはん 生揚げのそぼろ煮 柿なます フルーツ | 牛ひき肉 生揚げ | じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖 | 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 柿 大根 フルーツ |
| | | ★みかんゼリー・牛乳 | | ゼリーの素 | みかん缶 |
| 12 | 金 | ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ | 豚肉 ちりめん わかめ | 油 春雨 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 人参 フルーツ |
| | | ★卵サンド・牛乳 | 卵 牛乳 | ロールパン マヨネーズ | パセリ |
| 13 | 土 | ごはん ちゃんぽんめん チンゲン菜のおひたし フルーツ | 豚肉 かまぼこ えび かつお節 | 中華麺 油 かたくり粉 | 人参 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ チンゲン菜 人参 フルーツ |
| | | ★お菓子・牛乳 | 牛乳 | | |
| 15 | 月 | ごはん 干草焼き れんごんのきんぴら フルーツ | 卵 牛ひき肉 豚肉 | 砂糖 油 ごま 油 砂糖 | 人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ れんごん 人参 いんげん フルーツ |
| | | ★小松菜のホットケーキ・牛乳 | 卵 牛乳 スキムミルク | ホットケーキミックス バター 砂糖 | 小松菜 |
| 16 | 火 | ごはん さばの煮つけ けんちん汁 フルーツ | さば 豚肉 豆腐 油揚げ | 砂糖 かたくり粉 油 | 生姜 小松菜 大根 人参 ごぼう 葉ねぎ フルーツ |
| | | ★フルーツヨーグルト | ヨーグルト スキムミルク | 砂糖 | みかん缶 パイン缶 桃缶 |
| 17 | 水 | ごはん 凍り豆腐の炒め煮 ポテトサラダ フルーツ | 凍り豆腐 えび 昆布 | 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ | 人参 グリンピース 干しいたけ 人参 コーン きゅうり フルーツ |
| | | ★シュガートースト・牛乳 | 牛乳 | 食パン バター 砂糖 | |
| 18 | 木 | ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ツナサラダ フルーツ | 豚ひき肉 ツナ | 油 砂糖 ごま | かぼちゃ グリンピース 生姜 小松菜 人参 キャベツ コーン フルーツ |
| | | ★小豆団子・牛乳 | 牛乳 | 小豆缶 白玉粉 | |

※