

平成31年度10月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	火	ごはん フルーツ 筑前煮 青菜のごま和え	バナナケーキ 牛乳	鶏肉 卵 うずら卵 昆布 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく ごま マーガリン ホットケーキミックス	いんげん 干しいたけ 人参 ごぼう 大根 キャベツ チンゲン菜 バナナ
2	水	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物	きな粉サンド 牛乳	白身魚 ひじき 大豆 油揚げ きな粉 牛乳	米 片栗粉 ごま油 こんにやく 食パン マーガリン	たけのこ 玉葱 人参 ピーマン いんげん
3	木	バターロール フルーツ ポークチャップ ジャーマンポテト	ヨーグルト お茶	豚肉 ウィンナー ヨーグルト	バターロール 片栗粉 じゃが芋	いんげん 玉葱 人参 しめじ キャベツ パセリ
4	金	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ煮 切干大根のゴマネーズ	みかんゼリー いりこ 牛乳	鶏肉 みそ ツナ 寒天 いりこ 牛乳	米 ごま マヨネーズ じゃが芋	いんげん 玉葱 人参 じめじ 切干大根 きゅうり オレンジジュース
5	土	運動会				
7	月	食パン フルーツ クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	食パン マーガリン お麩 じゃが芋	玉葱 人参 グリーンピース コーン キャベツ
8	火	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	米 じゃが芋	いんげん 人参 玉葱 生姜 キャベツ 小松菜 バナナ パイン缶 桃缶 みかん缶
9	水	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 豚汁	さつま芋と大豆の かりんとう 牛乳	鯖 豚肉 煮干しいりこ みそ 大豆 豆腐 牛乳	米 こんにやく 片栗粉 さつま芋	大根 人参 ごぼう 豆苗
10	木	ゆかりごはん フルーツ ひじきのスパゲティ じゃこサラダ	チヂミ 牛乳	豚肉 ひじき しらす干し 牛乳	米 スパゲティ ごま油 ごま マーガリン 米粉 片栗粉	いんげん ごぼう 人参 きゅうり キャベツ ニラ 玉葱
11	金	ごはん フルーツ 大豆のカミカミ揚げ 五目スープ	ポップコーン いりこ 牛乳	大豆 ひじき 卵 いりこ 青のり 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 ごま油 ポップコーン	いんげん 人参 玉葱 もやし チンゲン菜 干しいたけ
12	土	チャーハン もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ウィンナー わかめ 牛乳	米	人参 玉葱 コーン もやし 葱 グリーンピース
15	火	ごはん フルーツ 干草焼き 切干大根の煮物	じゃこトースト 牛乳	牛肉 豚肉 卵 油揚げ しらす干し 青のり 牛乳	米 マヨネーズ 食パン	人参 玉葱 ピーマン コーン 干しいたけ いんげん 切干大根
16	水	バターロール フルーツ チリコンカン キャベツともやしのゆかり和え	サターアングギー いりこ 牛乳	牛肉 豚肉 大豆 いりこ 卵 牛乳	バターロール 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖	玉葱 人参 南瓜 しめじ グリーンピース コーン もやし キャベツ トマト パセリ
17	木	ごはん フルーツ 豚肉のみそ炒め 和風サラダ	あんぱたートースト 牛乳	豚肉 みそ わかめ かまぼこ 牛乳	米 春雨 食パン マーガリン こしあん	キャベツ 玉葱 人参 もやし いんげん きゅうり
18	金	食パン フルーツ 白身魚のマヨ焼き 野菜スープ	プリン 牛乳	白身魚 ウィンナー ホエイパウダー 牛乳	食パン マヨネーズ	玉葱 人参 もやし キャベツ パセリ
19	土	焼きうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ 青のり かつお節 牛乳	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン
21	月	ごはん フルーツ 白菜と肉団子のスープ ひじきのマヨネーズ和え	シュガートースト 牛乳	鶏肉 ツナ ひじき 牛乳	米 春雨 片栗粉 マヨネーズ ごま 食パン マーガリン	大根 白菜 人参 生姜 チンゲン菜 豆苗 キャベツ 干しいたけ きゅうり
23	水	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 スパゲティ クラッカー マヨネーズ いちごジャム ブルーベリージャム	人参 玉葱 ピーマン しめじ 生姜 もやし コーン きゅうり キャベツ
24	木	食パン フルーツ 豆腐ナゲット ジュリアンスープ	ふかし芋 いりこ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 ウィンナー いりこ 牛乳	食パン パン粉 春雨 さつま芋	大根 人参 玉葱 えのきだけ セロリ 豆苗
25	金	チキンカレー 人参サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 ホイップクリーム	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	人参 玉葱 グリーンピース コーン レーズン 桃缶 キャベツ きゅうり
26	土	みそラーメン キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ みそ わかめ 牛乳	中華麺	玉葱 人参 もやし 葱 キャベツ コーン
28	月	バターロール フルーツ コロケ わかめスープ	ちんすこう いりこ 牛乳	豚肉 卵 わかめ いりこ ウィンナー 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ごま油 三温糖	玉葱 人参 もやし ニラ 生姜 キャベツ グリーンピース
29	火	ごはん フルーツ 鮭のちゃんちゃん焼き けんちゃん汁	揚げパン 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ きな粉 牛乳	米 味付けパン	玉葱 キャベツ 人参 しめじ 大根 ごぼう 葱
30	水	ごはん フルーツ 八宝菜 キャベツの塩昆布和え	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉 卵 昆布 うずら卵 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス 黒糖	人参 玉葱 白菜 ピーマン 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり
31	木	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 カミカミチーズサラダ	ヨーグルト お茶	凍り豆腐 えび 昆布 しらす干し チーズ ヨーグルト	米 片栗粉 マヨネーズ	いんげん キャベツ 小松菜 人参 ごぼう しめじ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

幼児
遠足

誕生日会