

令和2年 10月 給食献立表 ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				茶	匳	緑
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
※	1	木	ごはん うさぎハンバーグ スパゲティーイタリアン 月見汁 フルーツ	うさぎハンバーグ ベーコン ウィナー 煮干し粉 みそ	スパゲティ 里芋	人参 ピーマン 玉ねぎ ケチャップ 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
			☆ お月見団子・牛乳	牛乳	白玉粉 砂糖 かたくり粉	
	2	金	ごはん 大豆の五目煮 小松菜のごま和え フルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ちりめん	油 板こんにやく 砂糖 ごま 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 小松菜 人参 フルーツ
			☆ カレーパン・牛乳	合いびき肉 牛乳	パン じゃがいも カレー粉	玉ねぎ 人参
※	3	土	きのこスパゲッティ コンソメスープ フルーツ	ベーコン 卵 海苔	スパゲッティ 油 じゃがいも	しめじ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
	5	月	ごはん ポークビーンズ 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉 大豆	じゃがいも 油 砂糖 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ きゅうり コーン 人参 フルーツ
			☆ ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ 卵 ハム 牛乳	小麦粉 砂糖	ニラ 葱 コーン
	6	火	ごはん まりあげ マカロニサラダ もやしスープ フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき わかめ	かたくり粉 パン粉 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	葱 生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン もやし 人参 葱 フルーツ
			☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
	7	水	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ 卵 かまぼこ	ごま 砂糖 かたくり粉 油 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	人参 玉ねぎ えのきたけ 葱 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
			☆ 白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ごぼう さやいんげん 人参 フルーツ
	8	木	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 じゃこサラダ フルーツ	牛肉 ちりめん	糸こんにやく 砂糖 油 砂糖	ごぼう さやいんげん 人参 しめじ 白菜 コーン フルーツ
			☆ 里芋ロッククッキー・牛乳	牛乳	里芋 小麦粉 バター 砂糖	
	9	金	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のおひたし 生揚げのみそ汁 フルーツ	白身魚 かつお節 ちりめん 生揚げ みそ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 葱 干しいたけ ほうれん草 人参 葱 玉ねぎ 人参 フルーツ
			☆ マシュマロクリスピー・牛乳	牛乳	マシュマロ コーンフレーク バター	
10	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)				
	12	月	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根のごまネーズ フルーツ	鶏肉 ハム	砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん 葱 しめじ 切干大根 小松菜 フルーツ
			☆ マドレーヌ・牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 ベキングパウダー 砂糖 バター	レーズン
	13	火	ごはん コロケ ブロッコリー キャベツのスープ フルーツ	牛ひき肉 スキムミルク わかめ ベーコン	さつまいも 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ 人参 葱 フルーツ
			☆ きなこトースト・牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖 バター	
	14	水	ごはん さばの煮つけ みそけんちん汁 フルーツ	さば 豆腐 油揚げ みそ	砂糖 里芋 板こんにやく 油	生姜 小松菜 大根 ごぼう 人参 葱 干しいたけ フルーツ
			☆ おかかむすび・牛乳	かつお節 牛乳	米	
	15	木	ごはん 凍り豆腐の炒め煮 ひじきサラダ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖 油	人参 しめじ グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
			☆ さつまいものレモン煮・牛乳	牛乳	さつまいも 砂糖	レモン
	16	金	ごはん さんまのかば焼き 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	さんま 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
			☆ フルーツサンド・牛乳	牛乳	食パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶