

# 令和5年度 10月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
2	月	ごはん	ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	じゃがいも ビーフシチューの素 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ 人参 きゅうり キャベツ フルーツ
		☆	フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
3	火	ごはん	さばの塩焼き 五色和え 生揚げのみそ汁 フルーツ	さば ちくわ かつお節 生揚げ みそ	ごま油	もやし 小松菜 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	マーブルケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	
4	水	ごはん	まりあげ マカロニサラダ フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき	かたくり粉 バン粉 砂糖 油 マカロニ 油 砂糖	葱 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	ツナとニラの落とし焼き・牛乳	ツナ 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖	ニラ 葱 コーン
5	木	ごはん	ポークビーンズ ひじきの炒め煮 フルーツ	豚肉 大豆 ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ	じゃがいも 油 砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ピーマン 人参 フルーツ
		☆	ジャムパン・牛乳	牛乳	パン いちごジャム	
6	金	ごはん	鮭の黄金焼き ピーマンソテー かぼちゃスープ フルーツ	鮭 チーズ ちくわ ちりめん 牛乳 スキムミルク	マヨネーズ ごま油 砂糖 ごま	人参 ピーマン かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ フルーツ
		☆	里芋のみたらし団子・牛乳	牛乳	里芋 砂糖 かたくり粉	
7	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持ってきてください。)				
10	火	ごはん	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ ハム	じゃがいも シチューの素 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	いちごジャム クラッカー	きゅうり
11	水	ごはん	凍り豆腐のオランダ煮 小松菜のごま和え フルーツ	鶏肉 凍り豆腐 ちりめん	かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 小松菜 人参 フルーツ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	
12	木	ごはん	ポークソテー 人参とひじきのサラダ フルーツ	豚肉 ハム ひじき ちりめん	油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ケチャップ 小松菜 小松菜 人参 フルーツ
		☆	パン粉クッキー・牛乳	卵 牛乳	パン粉 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	レーズン
13	金	ごはん	白身魚の西京焼き レバニラ炒め 秋のなめこ汁 フルーツ	白身魚 みそ 鶏レバー みそ	砂糖 砂糖 里芋	玉ねぎ 人参 ニラ 生姜 なめこ ひらたけ 葱 春菊 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	食パン バター 砂糖	
14	土	ごはん	きのこスパゲティ コンソメスープ フルーツ	ベーコン 卵 海苔 わかめ	スパゲティ 油	しめじ しいたけ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 葱 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
16	月	うどん	かきあげ 柿なます フルーツ	えび	さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 柿 フルーツ
		☆	小松菜のホットケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
17	火	ごはん	千草焼き 切干大根の煮物 フルーツ	卵 牛ひき肉 かまぼこ 油あげ	砂糖 油 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ 切干大根 人参 いんげん しいたけ フルーツ
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
18	水	ごはん	鶏肉の照り煮 チンゲン菜のおひたし フルーツ	鶏肉 ちりめん かつお節	砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん 葱 しめじ チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆	豆乳もち・牛乳	豆乳 きなこ 牛乳	かたくり粉 砂糖 黒糖	



※