

2024年10月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ご飯 かき揚げ ブロッコリー みそ汁	牛乳 りんご蒸しパン	米、蒸しパンミックス、さつまいも、揚げ油、小麦粉、片栗粉	牛乳、えび、みそ、油揚げ、煮干し	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、もやし、ピーマン、葉ねぎ
2	水	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 果物	牛乳 コーンフレーク 鉄分チーズ	米、コーンフレーク、油	牛乳、豚肉、鉄分チーズ、ちりめん	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン、しょうが
3	木	ご飯 肉豆腐 小松菜のごま和え 果物	牛乳 あんバタートースト	米、食パン、砂糖、マーガリン、すりごま、油	牛乳、焼き豆腐、木綿豆腐、牛肉、こしあん、ちりめん	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ
4	金	ご飯 きのこカレー キャベツとレーズンのサラダ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ 【チーズケーキ】	米、メークイン、砂糖、小麦粉、油、マーガリン	牛乳、生クリーム、牛肉、クリームチーズ、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、しいたけ、グリーンピース、レーズン、レモン果汁
5	土	かやくうどん 人参シリシリ	牛乳 お菓子 果物	米、油、砂糖、うどん	牛乳、卵、牛肉、かまぼこ、ツナ、油揚げ、わかめ	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ
7	月	ご飯 ポークビーンズ 切干大根の甘酢和え 果物	牛乳 マカロニの安倍川	米、メークイン、マカロニ、砂糖、いりごま、油	牛乳、水煮大豆、豚肉、きな粉、ロースハム	たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん
8	火	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 かぼちゃのヨーグルトサラダ 果物	牛乳 ツナとニラの落とし焼き	米、上新粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、ムキえび、凍り豆腐、ツナフレーク、ロースハム、チーズ、ヨーグルト	かぼちゃ、にんじん、にら、葉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、コーン、刻みこんぶ、干しいたけ
9	水	ご飯 さばの煮つけ 小松菜 すまし汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、木綿豆腐、こんぶ	こまつな、もも缶、みかん缶、パイ缶、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが
10	木	ご飯 回鍋肉 山吹和え 果物	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、錦糸卵、赤みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、ピーマン、マーマレード、いちごジャム、しょうが
11	金	ご飯 鶏肉の照り煮 スパゲティサラダ 果物	牛乳 オレンジゼリー 昆布	米、スパゲティ半分、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ、こんぶ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、コーン、いんげん
12	土	ちゃんぽん麺 里芋の煮っ転がし	牛乳 お菓子 果物	中華麺、米、さといも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、えび	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ
15	火	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 春雨サラダ 果物	牛乳 鬼まんじゅう	米、さつまいも、糸蒟蒻、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、緑豆春雨、白玉粉	牛乳、牛肉、ロースハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、いんげん、コーン
16	水	ご飯 吉野煮 ほうれん草のノリノリ和え 果物	牛乳 小魚焼き	米、メークイン、お好み焼き粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、絹厚揚げ、鶏もも肉、卵、ちりめん、あおのり	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、いんげん、焼きのり



4日・5日・12日・26日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。



19日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

