

令和2年10月 給食献立表

枚田みのり保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 木	ご飯 魚の味噌マヨ焼 五目きんぴら みそ汁(豆腐) 健康ふりかけ	牛乳 お月見団子	さば・甘みそ・木綿豆腐・きな粉・普通牛乳・きな粉	精白米・マヨネーズ・さつまいも・生いも板こんにゃく・いりごま・ごま油・白玉粉・上新粉	にんじん・ごぼう・さやいんげん・たまねぎ・青ねぎ・あおのり
2 金	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 かぼちゃのサラダ すまし汁(切干大根)	牛乳 にぼし バナナ	ぶたかたロース(赤肉)・普通牛乳	精白米・マヨネーズ	えのきたけ・ぶなしめじ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・くりかぼちゃ・きゅうり・切干しだいこん・こまつな・バナナ
3 土	焼きそば さつまいもの甘煮 みそ汁(きのこ)	牛乳 塩こぶおにぎり	ぶたかたロース(赤肉)・削り節・普通牛乳	中華めん・さつまいも・精白米	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろこし・キャベツ・青ピーマン・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ・塩昆布
5 月	ご飯 白身魚のピカタ フロッキーとひじきの炒め物 野菜のミルクスープ オレンジ	牛乳 きなこマカロニ	ホキ・鶏卵・普通牛乳・きな粉	精白米・いりごま・マカロニ・スパゲティ	ブロッコリー・ひじき・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・かぼちゃ・こまつな・オレンジ
6 火	ご飯 豆腐あげボール ナムル カレースープ	牛乳 フルーツゼリー	木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・普通牛乳	精白米・しらたき・いりごま・ごま油・じゃがいも	ひじき・人参・キャベツ・ホウレン草・玉ねぎ・サインゲン・寒天・みかん缶詰・パイン缶詰・りんごジュース
7 水	ご飯 すずきの甘酢あんかけ 大根と海苔のサラダ けんちん汁 納豆	牛乳 豆乳マフィン	すずき・木綿豆腐・納豆・普通牛乳・鶏卵	精白米・片栗粉・マヨネーズ・さといも水煮・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・大根・ほしのり・みずな・ごぼう・白菜・青ねぎ
8 木	中華丼 ウインナーソーテー 煮卵 中華スープ	牛乳 ジャムサンド	ぶたかたロース(赤肉)・ウインナーソーテー・鶏卵・ベーコン・普通牛乳	食パン	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・青ねぎ・生しいたけ・いちごジャム
9 金	ご飯 ソースとんかつ ほうれん草ときのごま和え みそ汁(豆腐)	牛乳 するめ りんご	ぶたかたロース(赤肉)・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳・焼きするめいか	精白米・パン粉・なたね油・天ぷら粉・いりごま	ほうれん草・えのきたけ・ぶなしめじ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・りんご
10 土	牛丼 さつまいものサラダ みそ汁(小松菜)	牛乳 クラッカー バナナ	牛かたロース(赤肉)・鶏卵・普通牛乳	さつまいも・スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・きゅうり・キャベツ・こまつな・塩わかめ・バナナ
12 月	ご飯 鶏肉のから揚げ 酢の物 すまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも・しらす干し・生揚げ・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉・コーンフレーク	ほうれん草・りよくとうもろこし・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・バナナ・みかん缶詰・ゴールドンキウイ
13 火	ご飯 ホキのカレー焼き 切干し大根の煮物 卵スープ	牛乳 みかんケーキ	ホキ・さつまいも揚げ・鶏卵・ベーコン・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・青ねぎ・たまねぎ・みかんジュース・みかん缶詰
14 水	ビーフカレー ツナサラダ 福神漬 ゆで卵 バナナ	牛乳 玄米フレーククッキー	牛かたロース(赤肉)・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・玄米・薄力粉・有塩バター	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ・ひじき・福神漬・バナナ
15 木	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 根菜のスープ	牛乳 フライドポテト	若鶏もも・甘みそ・焼き竹輪・蒸し大豆・ウインナーソーテー・普通牛乳	精白米・フライドポテト	乾ひじき・にんじん・さやいんげん・生しいたけ・ごぼう・だいこん
16 金	ロールパン 白菜とベーコンのシチュー 卵サラダ りんご	牛乳 鮭のおにぎり	ベーコン・鶏卵・普通牛乳・塩ざけ	ロールパン・じゃがいも・マヨネーズ・精白米	はくさい・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・りんご
17 土	ご飯 肉じゃが ゴマ和え みそ汁(豆腐)	牛乳 きなこあめ りんご	牛かたロース(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・いりごま・はちみつ	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ほうれん草・りよくとうもろこし・えのきたけ・りんご
19 月	親子丼 キャベツとちくわの和えもの みそ汁(大根、油揚げ)	牛乳 梨 ポップコーン	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・ポップコーン・なたね油	糸みつば・たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・だいこん・塩わかめ・なし
20 火	わかめごはん カレイのあんかけ おから炒り煮 すまし汁(小松菜・えのき)	牛乳 ウインナーパイ	まがれい・おから・普通牛乳・ウインナーソーテー・鶏卵	精白米・片栗粉・生いも板こんにゃく・冷凍さといも・パイ皮	カットわかめ・玉ねぎ・人参・青ピーマン・ごぼう・だいこん・青ねぎ・こまつな・えのき

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
22 木	ご飯 鶏肉の照焼き ポテトサラダ 野菜の豆乳スープ ちりめんふりかけ	牛乳 りんごゼリー	若鶏むね・ロースハム・調整豆乳・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・たまねぎ・くりかぼちゃ・ブロッコリー・りんごジュース・寒天・りんご
23 金	ご飯 鮭のピザ風焼 バイクドじゃが ミネストローネ	牛乳 豆乳わらびもち	さけ・プロセスチーズ・ベーコン・蒸し大豆・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・片栗粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・あおのり・キャベツ・トマトホール缶詰・コーン缶詰粒・ゆでさやいんげん
24 土	ご飯 豚のしょうが煮 納豆 みそ汁(油揚げ・小松菜)	牛乳 バナナケーキ	ぶたかたロース(赤肉)・納豆・油揚げ・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・カットわかめ・バナナ
26 月	炊き込みご飯 ちぐさやき ひじきサラダ 豚汁	牛乳 スイートポテト	鶏もも・鶏卵・鶏ひき肉・ぶたかたロース(赤肉)・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・冷凍さといも・さつまいも・有塩バター・ごま	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・きゅうり・乾ひじき・コーン缶詰粒・だいこん
27 火	ご飯 白身魚のフライ ツナの酢の物 かきたま汁	牛乳 チーズ 柿	ホキ・まぐろ水煮缶詰・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・薄力粉・パン粉・なたね油・片栗粉	キャベツ・にんじん・塩わかめ・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・かき
28 水	ご飯 お豆腐ナゲット ブロッコリーサラダ 中華レタススープ	牛乳 フレンチトースト	鶏ひき肉・木綿豆腐・ロースハム・普通牛乳・鶏卵	精白米・食パン・グラニュー糖	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・たまねぎ・レタス・さやいんげん
29 木	ゆかりごはん カレーうどん 高野豆腐の卵とじ バナナ	牛乳 ブルーベリーケーキ	牛かたロース(赤肉)・凍り豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・うどん・じゃがいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・青ねぎ・冷凍えだまめ・バナナ・ブルーベリージャム
30 金	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 大豆のケチャップ煮 みそ汁(豆腐)	牛乳 かぼちゃケーキ	蒸し大豆・木綿豆腐・普通牛乳・ホイップクリーム・鶏卵	精白米・じゃがいも・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・トマトホール缶詰・塩わかめ・かぼちゃ
31 土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツのゆかり和え すまし汁(切干大根・わかめ)	牛乳 ふかしもち	ぶたかたロース(赤肉)・生揚げ・普通牛乳	精白米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・りよくとうもろこし・切干しだいこん・カットわかめ

食欲の秋、園でも鍛錬遠足など楽しい行事がたくさんあります。活動量も増えて食欲も増し、子どもたちが心身ともに成長する時期です。実りの秋、食卓には自然の恵みがいっぱいです。園でもお米は新米になっています。食べるものが美味しく感じられるこの季節は、偏食をなくすチャンスでもあります！

～10月のメニュー～

○1日(木)、中秋の名月にちなんで、おやつはお月見団子です。幼児クラスのみなが作ってくれます♡
○20日(火)のおやつは、定番のウインナーをパイ生地に包んで、ウインナーパイにします！

