



10月 献立表



平成29年

あつみ幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2 月	ごはん 味噌汁 さばの煮付け きのこじゃが芋のソテー オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 さば 鶏卵 牛乳	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 バター	昆布 干しいたけ 大根 しょうが 小松菜 玉ねぎ まいたけ しめじ 人参 青のり オレンジ
3 火	中華丼 コーンと玉ねぎのスープ キャベツサラダ チーズ 麦茶	かぼちゃ春巻きパイ 牛乳	豚肉 えび 鶏肉 味噌 チーズ スキムミルク 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ ごま 春巻きの皮 油	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーンクリーム コーン パセリ キャベツ きゅうり 南瓜
4 水	にゅうめん 真珠蒸し 小松菜のおかか和え 麦茶	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	油揚げ 鶏肉 かつお節 煮干し	そうめん 砂糖 ごま油 片栗粉 もち米 米	しめじ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし
5 木	玄米入りごはん 味噌汁 かれいの漬け焼き 納豆和え 柿 麦茶	サターアングギー 牛乳	味噌 かれい 納豆 鶏卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 しょうが 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 かき
6 金	【寒露】さつま芋ごはん すまし汁 鶏肉のごま味噌煮 じゃこと野菜の酢の物 麦茶	ミルクゼリーブルーベリ ーソース ウエハース 麦茶	鶏肉 味噌 しらす 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま 片栗粉 ブルーベリージャム ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 アガー
7 土	ハヤシライス 大豆サラダ チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 大豆 チーズ ヨーグルト	米 油 いちごジャム 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 ほうれん草 コーン
10 火	ごはん チキンカレー 大根サラダ りんご 麦茶	カップケーキ 麦茶	鶏肉 ロースハム 鶏卵	米 じゃが芋 油 砂糖 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 パセリ りんご
11 水	ビビンバ丼 白菜スープ もやしとツナの和え物 麦茶	餃子の皮ピザ 小魚 牛乳	豚肉 鶏卵 ツナ ウインナー チーズ 煮干し 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 油 ぎょうざの皮	しょうが ほうれん草 人参 白菜 にら 干しいたけ もやし きゅうり ひじき 玉ねぎ ピーマン
12 木	ごはん 根菜汁 鮭のチャンチャン焼き マカロニサラダ チーズ 麦茶	クリームあんみつ ウエハース 麦茶	鮭 味噌 チーズ クリーム あずき	米 ごま油 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン 寒天 黄桃缶 バナナ
13 金	雑穀ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ バイクドポテトサラダ 麦茶	キャベツのカレー風味玉 子サンド 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 きび あわ 黒米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 まいたけ しょうが グリーンピース ピーマン 赤ピーマン パセリ キャベツ
14 土	ごはん ポークカレー ほうれん草とささ身のサラダ りんご 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 マシュマロ クラッカー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 りんご
16 月	ごはん 味噌汁 ひじき入り鶏つくね 切干大根の煮物 麦茶	にんじんクッキー 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 鶏卵	米 パン粉 片栗粉 バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 玉ねぎ 人参 ひじき しょうが 切干大根 しめじ グリーンピース
17 火	麦ごはん 味噌汁 肉豆腐 パスタとキャベツのカレーマヨサラダ パイナップル 麦茶	カルピスマルクかん ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 小切麩 スパゲティ マヨネーズ カルピス ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ パイナップル 寒天 黄桃缶
18 水	丸パン コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜のコールスローサラダ チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ロースハム チーズ 煮干し	丸パン 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが キャベツ 白菜 きゅうり コーン
19 木	玄米入りごはん 具沢山汁 ツナ入り玉子焼き ふるふき大根 りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	木綿豆腐 ツナ 鶏卵 味噌 牛乳	米 玄米 さつま芋 砂糖 ごま バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ にら 大根 グリーンピース りんご
20 金	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 白菜とわかめのお浸し オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 小魚 牛乳	味噌 さんま かつお節 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 コーンフレーク バター マシュマロ	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 白菜 人参 わかめ オレンジ
21 土	ごはん ツナカレー 塩昆布和え オレンジ 麦茶	バナナ ウエハース 牛乳	ツナ 牛乳	米 じゃが芋 油 ウエハース	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり 塩昆布 オレンジ バナナ
23 月	【霜降】きのご飯 すまし汁 さつま芋入り蒸し団子 ごぼうサラダ 麦茶	レーズン入りクッキー 牛乳	油揚げ 豚肉 鶏卵 牛乳	米 小切麩 さつま芋 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 バター	しめじ えのき茸 まいたけ エリンギ 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 人参 万能ねぎ ごぼう きゅうり コーン
24 火	ゆかりごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 白菜とツナの和え物 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ ヨーグルト	米 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 わかめ 人参 万能ねぎ 白菜 焼きのり バナナ りんご 黄桃缶
25 水	雑穀ごはん 味噌汁 マグロフライ 味噌マヨ和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 小魚 牛乳	味噌 油揚げ まぐろフライ きな粉 煮干し 牛乳	米 きび あわ 黒米 里芋 油 片栗粉 マヨネーズ マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参 りんご
26 木	麦ごはん ポークカレー シーフードサラダ グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	豚肉 えび	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ
27 金	お野菜パン クリームスープ スパニッシュオムレツ 野菜炒め 麦茶	お好み焼き 小魚 牛乳	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 干しえび かつお節 煮干し	野菜パン じゃが芋 油 中力粉 砂糖 マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ コーン トマト パセリ キャベツ 小松菜 人参 青のり
28 土	ごはん チキンカレー 春雨サラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすチャーハン 麦茶	鶏肉 しらす	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン グレープフルーツ 長ねぎ ピーマン
30 月	玄米入りごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え オレンジ 麦茶	ヨーグルトパン 麦茶	味噌 豚肉 ヨーグルト	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 強力粉 ブルーベリージャム	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 しらたき グリーンピース 小松菜 白菜 オレンジ レーズン
31 火	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン きのごスープ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	二色ゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 パン粉 砂糖 ウエハース	南瓜 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり コーン りんご オレンジジュース アガー びどろジュース