



# 10月 献立表



令和元年10月

認定こども園あつみ幼稚園

日 曜	献立名		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	その他
	昼食	午後おやつ				
1 火	ご飯 味噌汁 ミートボール 塩昆布和え チーズ 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 パン粉 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ りんご 黄桃缶	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
2 水	にゅうめん ちくわのカレー風味揚げ 小松菜のおかか和え バナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 かつお節	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 米	しめじ 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし バナナ ゆかり	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 カレー粉 麦茶
3 木	ご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	味噌 鶏卵 チーズ 納豆 絹ごし豆腐 牛乳	米 さつまいも 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ ひじき 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
4 金	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え チーズ 麦茶	せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 もやし	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
5 土	ビビンバ丼 白菜スープ もやしとツナの和え物 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ウエハース	しょうが ほうれん草 人参 白菜 なら 干しいたけ もやし きゅうり ひじき オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
7 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 白菜	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー
8 火	【寒露】さつまいもご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ じゃこと野菜の酢の物 麦茶	チャーハン 小魚 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 しらす 干しえび 煮干し	米 さつまいも パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ ピーマン	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 チキンスープの素
9 水	ご飯 味噌汁 まぐるフライ 白菜のコールスローサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンド 麦茶	味噌 まぐるフライ チーズ	米 油 片栗粉 砂糖 食パン	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ しめじ 白菜 きゅうり 人参 コーン りんごソース	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶
10 木	野菜パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ 麦茶	かぼちゃ春巻きパイ 牛乳	鶏卵 鶏肉 スキムミルク 牛乳	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 ごま 春巻きの皮	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト パセリ キャベツ ごぼう コーン 南瓜	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
11 金	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 ベイクドポテト りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 ベーコン きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 マカロニ	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ えのき茸 白菜 人参 パプリカ パセリ りんご	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
12 土	中華丼 コーンと玉ねぎのスープ キャベツサラダ 麦茶	カップヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま ウエハース	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	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
15 火	ご飯 ツナカレー 大根サラダ 麦茶	カップケーキ 小魚 麦茶	ツナ 鶏卵 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 コーン パセリ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
16 水	ご飯 味噌汁 親子煮 トマトドレッシングサラダ 麦茶	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	水 料理酒 だし醤油 トマトドレッシング 麦茶 塩 ベーキングパウダー
17 木	ご飯 根菜汁 さんまのから揚げ 白菜とわかめのお浸し 麦茶	クリームあんみつ ウエハース 麦茶	さんま かつお節 クリーム あずき	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 わかめ 寒天 黄桃缶 バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
18 金	ご飯 中華スープ 鶏肉としめじの蒸し団子 春雨炒め バナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ チンゲン菜 なら しめじ 万能ねぎ 人参 もやし ピーマン バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 だし醤油 麦茶
19 土	麦ご飯 味噌汁 肉豆腐 スパゲティサラダ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 さつまいも 小切麩 スパゲティ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ	水 だし醤油 みりん 人参ドレッシング 麦茶 塩 ベーキングパウダー
21 月	ご飯 具沢山汁 ツナ入り玉子焼き ふるふき大根 麦茶	フルーツゼリー ウエハース 牛乳	油揚げ ツナ 鶏卵 味噌 牛乳	米 里芋 砂糖 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ なら 大根 グリーンピース りんごジュース アガー 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
23 水	【霜降】きのこご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き 野菜炒め 柿 麦茶	あんまん 牛乳	油揚げ 鮭 味噌 あずき 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 中力粉	しめじ えのき茸 エリンギ 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
24 木	丸パン ミルクスープ 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ パイナップル 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	牛乳 スキムミルク 鶏肉 煮干し	丸パン マーマレード さつまいも ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	キャベツ 人参 コーン きゅうり パイナップル	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
25 金	ゆかりご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 大根とツナの和え物 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ 豚肉 干しえび かつお節 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 人参 万能ねぎ 大根 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 中濃ソース
26 土	豚丼 味噌汁 春雨サラダ 麦茶	ミルクゼリー クラッカー 麦茶	豚肉 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま ごま油 クラッカー	玉ねぎ しょうが 昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 もやし 人参 コーン アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
28 月	ご飯 すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ 煮干し	米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 炊き込みわかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
29 火	ご飯 味噌汁 たらのフライ ブロッコリーともやしののり和え 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	味噌 たら 豆乳 きな粉 牛乳	米 さつまいも 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ ブロッコリー もやし 人参 焼きのり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
30 水	ご飯 チキンカレー 白菜の甘酢和え チーズ 麦茶	ほうれん草蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ほうれん草	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。