

平成28年度

10月給食献立表

なかよし保育園

日曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
2月	和風スパゲティ 南瓜サラダ わかめと卵のスープ スティックパン	マリービスケット 幼児ぶどう	シーチキン缶・ハム	スパゲティ・スティックパン・マリービスケット	たまねぎ・ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・乾わかめ・レーズン・幼児ぶどう
3火	鯖の塩焼き 揚げたし ススキム	プリン	塩鯖・木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳	精白米・いりごま・プリン	ほうれんそう・にんじん・ねぎ
4水	焼肉炒め 野菜炒めと卵のスープ おしゃこ	オレンジ バナナ	牛肉・ベーコン・鶏卵・しらす干し	精白米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・乾わかめ・オレンジ・バナナ
5木	肉じゃが カレー レタス おしゃこ	スイートポテト 幼児野菜	牛肉・かにかまぼこ・しらす干し・普通牛乳	精白米・さつまい	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・レタス・トマト・幼児野菜
6金	白身魚フライ 春雨スープ ススキム	桃ヨーグルト	白身魚・鶏卵・ハム・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	はるさめ・マヨネーズ・精白米・いりごま	レタス・トマト・にんじん・桃缶
7土	コロッケ ツナサラダ ロールパン	ムーンライトクッキー	コロッケ・シーチキン缶	マヨネーズ・ロールパン・ムーンライトクッキー	レタス・きゅうり・トマト
9月	体育の日				
10火	にくうどん シンゲン菜の和え物 スティックパン ススキム	みかんヨーグルト	牛肉・色板・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	細うどん・スティックパン	にんじん・ほうれんそう・ねぎ・チンゲンサイ・みかん缶
11水	鯖のみそ焼き ブロッコリーのおかか和え 小松菜と厚揚げの味噌汁 黒ごま	チーズパイ	さわら・削り節・厚揚げ・チーズパイ	精白米・いりごま	ブロッコリー・こまつな・ねぎ
12木	親子丼 カニカマときゅりの酢の物 豆腐とアゲの味噌汁	りんご付きフレンチトースト	鶏肉・鶏卵・かにかまぼこ・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	精白米・食パン・無塩バター	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・きゅうり・乾わかめ・りんご
13金	煮魚 さつまいもの煮物 ススキム	卵蒸しパン カルピス	ぶり・鶏卵・カルピス	さつまいも・精白米・いりごま・卵蒸しパン	ごぼう・ねぎ・ほうれん草
14土	カレーライス バナナ	オレオクッキー	牛肉・バーモンドカレー	精白米・じゃがいも・オレオクッキー	にんじん・たまねぎ・バナナ
16月	クリームシチュー メンチカツ レタス トマト ロールパン	柿 パイン缶	鶏肉・メンチカツ	じゃがいも・ロールパン・食パン	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・レタス・トマト・柿・パイン缶
17火	カレーのから揚げ 豚汁 ススキム	カステラ 乳酸菌飲料	カレー・木綿豆腐・豚肉・脱脂粉乳・乳酸菌飲料	じゃがいも・板こんにゃく・精白米・いりごま・カステラ	だいこん・にんじん・ねぎ

日曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
18水	豚のしょうが焼き レタス マカロニスープ おしゃこ	人参クッキー ココア	豚肉・ハム・しらす干し	マカロニ・マヨネーズ・精白米・無塩バター	しょうが・レタス・トマト・にんじん
19木	筑前煮 ししやもみ おしゃこ	ワッフル オレンジジュース	大豆水煮・鶏肉・高野豆腐・竹輪・冷凍ししやもみ・鶏卵・しらす干し	板こんにゃく・精白米・ワッフル(カスタード)	ごぼう・大根・にんじん・水煮れんこん・きゅうり
20金	おしゃこ おしゃこ おしゃこ	マスカットゼリー	豚肉・色板・春巻き・脱脂粉乳	中華めん・スティックパン・マスカットゼリー	キャベツ・たまねぎ・もやし・青ピーマン・ねぎ・にんじん・チンゲンサイ
21土	チキンライス 野菜たっぷりスープ	とんがりコーン	鶏肉・ベーコン	精白米・じゃがいも・とんがりコーン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・グリーンピース・トマトケチャップ・だいこん・ねぎ
23月	赤魚の西京焼き 人参の甘煮 黒ごま	マーラーカオ 乳酸菌飲料[りんご]	赤魚・油揚げ・鶏肉・乳酸菌飲料[りんご]	精白米・いりごま・マーラーカオ	にんじん・切干しいんげん
24火	遠足				
25水	マレー風味 レタス 黒ごま	焼き芋 幼児りんご	木綿豆腐・合挽き肉・麻婆豆腐の素・ホタテ風味フライ	精白米・いりごま・さつまい	にら・ねぎ・にんじん・たまねぎ・レタス・トマト・幼児りんご
26木	カレーライス ウインナー サラダ リンゴ	栗入り蒸しパン ココア	牛肉・ウインナー・バーモンドカレー	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・くり・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・トマト・レタス・りんご
27金	ポークチャップ レタス 黒ごま	柿 リンゴ	豚肉・油揚げ・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・いりごま	レタス・トマト・はくさい・だいこん・にんじん・生しいたけ・ねぎ・かき・りんご
28土	けんちんうどん 枝豆とちりめんご飯	リッツ	豚肉・木綿豆腐・しらす干し	細うどん・冷凍さといも・精白米・リッツ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・冷凍枝豆
30月	たちうおの塩焼き 大根の煮物 野菜たっぷりスープ 黒ごま	おさつどき 幼児野菜	たちうお・ベーコン	じゃがいも・精白米・いりごま・おさつどき	だいこん・にんじん・ほうれん草・ねぎ・幼児野菜
31火	ミニスパゲティ レタス ススキム	パインヨーグルト	合挽き肉・チキンナゲット・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	スパゲティ・マヨネーズ・スティックパン	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・レタス・トマト・パイン缶

- ※ ちょうちょう組の献立は、月齢や離乳食の進み具合によって献立を変更します。
- ※ 朝10時のおやつは、ちょうちょう組・ひよこ組には、牛乳とお菓子が、りす組・うさぎ組には、スキムミルクとお菓子がつきます。
- ※ 白いご飯の献立の日ひは、おじゃこか黒ゴマがご飯の上につきます。
- ※ 2歳以上のクラスの火曜日・金曜日には、給食時にスキムミルクがつきます。


