

平成30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
1月	とんかつ 千切りキャベツ トマト 豆腐とわかめのすまし汁 ご飯 おじゃこ	リンゴ バナナ	やわらかとんかつ (鶏卵)・木綿豆腐 ・しらす干し	精白米・マヨネーズ (鶏卵)	キャベツ・きゅうり・ トマト・乾わかめ・ね ぎ・りんご・バナナ
2火	タコライス 卵とワカメのスープ 豆腐サラダ スキムミルク	プリン ビスケット	合挽きミンチ・ 鶏卵・絹豆腐・ 脱脂粉乳	マヨネーズ(鶏 卵)・プリン・ビ スケット	レタス・玉ねぎ・乾 わかめ・キャベツ・ きゅうり・トマト
3水	鮭の塩焼き いんげんの和え物 ひじきの煮物 ご飯 黒ゴマ	ココアクッキー	塩鮭・鶏肉・油揚 げ・普通牛乳・鶏 卵(クッキー)	精白米・いりごま・ ホットケーキミックス ・森永ココア	冷凍いんげん・ひじ き・にんじん・青 ピーマン
4木	カレーライス チーズサラダ ぶどう	みかんヨーグルト	牛肉・切れてる チーズ・プレーン ヨーグルト・パー モンドカレー	精白米・じゃがい も・マヨネーズ (鶏卵)	にんじん・たまね ぎ・レタス・トマ ト・きゅうり・みか ん
5金	にくうどん 炊き込みご飯 ほうれん草の錦糸和え スキムミルク	ジャムサンドイッチ	牛肉・色板(鶏卵)・ シーチキン缶・鶏卵 (錦糸卵)・油揚げ・ 脱脂粉乳	細うどん・精白 米・食パン	にんじん・ほうれん そう・ねぎ・干しいた け・イチゴジャム
6土	ぎゅうどん 豆腐とワカメの味噌汁	パリンコ	牛肉・木綿豆腐	精白米・ぱりんこ	にんじん・たまね ぎ・ねぎ・乾わかめ
8月	体育の日				
9火	ミートスパゲッティ もやしとわかめのスープ スティックパン スキムミルク	桃ヨーグルト	合挽き肉・脱脂 粉乳・プレーン ヨーグルト	スパゲティ・ス ティックパン	たまねぎ・にんじん・トマ トピューレ・もやし・乾 わかめ・ねぎ・もも缶
10水	から揚げ 千切りキャベツ トマト けんちん汁 ご飯 おじゃこ	豆パン 幼児野菜	鶏肉・豚肉・木 綿豆腐・豆乳	精白米・冷凍さとい も・ホットケーキ ミックス・甘納豆・ マヨネーズ(鶏卵)	キャベツ・トマト・ご ぼう・にんじん・だい こん・ねぎ・幼児野菜
11木	鱈の西京焼き 出し巻卵 切り干し煮 ご飯 黒ゴマ	ワッフル 幼児りんご	さわら・だし巻 きたまご(鶏卵)・油 揚げ・鶏肉	精白米・いりご ま・ワッフル(鶏 卵・乳)	切干しだいこん・に んじん・いんげん・ 幼児りんご
12金	ホットドック フライドポテト プチトマト 野菜スープ	柿 リンゴ	ポールウインナー(鶏 卵)・ベーコン(鶏 卵)・脱脂粉乳	ロールパン・フラ イドポテト・じゃ がいも	キャベツ・たまねぎ・に んじん・プチトマト・だ いこん・ねぎ・かき・り んご
13土	のびっこ半日	スティックパン			
14日	運動会				
15月	焼きそば ワカメと卵のスープ ロールパン	フルーツヨーグルト	豚肉・スープ(鶏 卵)・プレーン ヨーグルト	中華めん・ロール パン	キャベツ・たまねぎ・にん じん・青ピーマン・乾わかめ・も やし・ねぎ・みかん缶・バナナ

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
16火	ちらし寿司 豆腐と麩のすまし汁 ほうれん草のコーン スキムミルク	揚げパン 乳酸菌飲料	高野豆腐・ハム・し らす干し・錦糸卵(鶏 卵)・木綿豆腐・脱脂 粉乳・乳酸菌飲料	精白米・冷凍コー ン・ロールパン・ きな粉	にんじん・きゅうり・干 しいたけ・乾わかめ・ ねぎ・ほうれんそう
17水	肉じゃが そうめんの味噌汁 ご飯 おじゃこ	フルーツポンチ	牛肉・しらす干 し・寒天	じゃがいも・糸こ んにやく・そうめ ん・精白米	にんじん・たまねぎ・グリー ンピース・ねぎ・みかん缶・パイ ン缶・もも缶詰・バナナ・米シ ロップ
18木	ハヤシライス 春雨サラダ リンゴ	マスカットゼリー チョコイス	牛肉・ハム(鶏 卵)・錦糸卵(鶏 卵)・ハヤシライ スの素	精白米・じゃがい も・はるさめ・マ スカットゼリー	たまねぎ・にんじ ん・きゅうり・りん ご
19金	遠足				
20土	にくうどん ふりかけご飯	とんがりコーン	牛肉・かつおふ りかけ	細うどん・精白 米・とんがりコー ン	にんじん・ほうれん そう・ねぎ
22月	鮭の照り焼き ブロッコリーの和え物 豚汁 ご飯 黒ゴマ	みかんゼリー マリービス ケット	鮭・木綿豆腐・ 豚肉	じゃがいも・板こ んにやく・精白米・マヨ ネーズ(鶏卵)・いりご ま・みかんゼリー	ブロッコリー・だい こん・にんじん・ね ぎ
23火	ちゃんぽん 春巻き チンゲン菜の和え物 スティックパン スキムミルク	ふかし芋	豚肉・色板・ はるまき・脱脂 粉乳	中華めん ス ティックパン	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・青ピーマン・ もやし・チンゲンサイ・ さつま芋
24水	麻婆豆腐 シュウマイ いんげんの和え物 ご飯 おじゃこ	バナナ 柿	木綿豆腐・合挽 き肉・しゅうま い・しらす干し	精白米	にら・ねぎ・にんじ ん・たまねぎ・冷凍 いんげん・バナナ・ 柿
25木	鶏肉のレモン煮 千切りキャベツ トマト 野菜たっぷりスープ ご飯 おじゃこ	ココアホット ケーキ	鶏肉・しらす干 し・豆乳	じゃがいも・精白米・ マヨネーズ(鶏卵)・ ホットケーキミックス ・森永ココア	キャベツ・トマト・ にんじん・だいこ ん・ねぎ
26金	きつねうどん 栗ごはん バナナ	おつまみチーズ パイ 乳酸菌飲料(りん ご)	色板(鶏卵)・油 揚げ・乳酸菌飲 料(りんご)	細うどん・精白 米・冷凍くり・ チーズパイ(乳)	乾わかめ・にんじ ん・ねぎ・バナナ
27土	コロケ ツナサラダ ロールパン	おにぎりせん べい	コロケ(鶏 卵)・シーチキン 缶	マヨネーズ(鶏 卵)・ロールパン	キャベツ・きゅう り・トマト
29月	ぶりの煮つけ ごぼうの和え物 小松菜と厚揚げの煮びたし ご飯 黒ゴマ	人参クッキー カルピス	ぶり・厚揚げ・ クッキー(普通牛 乳・鶏卵)・カルピ ス	精白米・いりごま	ごぼう・こまつな・ にんじん
30火	天井 もずくのすまし汁 柿	たこ焼き	竹輪・鶏卵・木綿 豆腐・キス・え び・冷凍たこ焼き	さつまいも・精白 米	もずく・にんじん・ ねぎ・冷凍いんげ ん・かき
31水	焼肉 野菜炒め ワカメとたまごのスープ ご飯 おじゃこ	ヨーグルト ビスケット	牛肉・スープ(鶏 卵)・しらす干し・ プレーンヨーグル ト	精白米・ビスケッ ト	キャベツ・たまね ぎ・にんじん・青 ピーマン・乾わかめ

- ※ ちょうちょう組の献立は、月齢や進み具合により、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、牛乳と市販のお菓子が、うさぎ組・いす組には、スキムミルクと市販のお菓子が付きます。
- ※ 白いご飯の献立の日には、ご飯の上に、おじゃこか黒ゴマが付きます。



- ※ 2歳以上のクラスの火曜日・金曜日には、給食時に、スキムミルクが付きます。
- ※ おやつのは赤字は、保育園で手作りしているおやつです。
- ※ 仕入などの都合により、献立を変更する場合があります。変更があった場合は、今日の給食の写真とともに報告します。


