

10月の予定献立表

城保育園

作成栄養士 仲田栄子

令和2年10月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	木	ごはん サンマの竜田揚げ トマトと竹輪の和えもの 青菜と玉ねぎのすまし汁 オレンジ	牛乳 そうめんチャンプルー	さんま開き 骨なし 竹輪 普通牛乳 ツナ缶詰 削り節 (糸かつお)	精白米 かたくり粉 三温糖 白ごま そうめん 乾 なたね油	モーウイ (赤瓜) トマト ちんげん菜 たまねぎ ネーブル 生 こまつな にんじん にはら	
2	金	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ レタスと卵のすまし汁 梨	牛乳 しらすトースト	沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 ロースハム 普通牛乳 しらす干し びざ用チーズ	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油 春雨 (乾) 三温糖 食パン (耳なし)	グリーンピース 水煮缶詰 きゅうり にんじん レタス みつば 梨	
3	土	三色丼 キャベツの塩昆布和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 卵おにぎり	鶏ひき肉 卵 油揚げ 普通牛乳	精白米 三温糖 なたね油 白すりごま	白ねぎ インゲン キャベツ 塩昆布 こまつな 葉ねぎ ネーブル 生	
5	月	黒米ごはん サーモンニエルのキノコソース 白菜とピーマン炒め そろめん汁 りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	パに 鶏 もも肉 皮なし 普通牛乳	精白米 黒米 薄力粉 オリーブ油 バター なたね油 そろめん 乾 ホット ケーキキックス 三温糖 黒砂糖	しめじ 干しいたけ 白ねぎ レモン 果汁 白菜 ピーマン にんじん 葉ねぎ りんご	
6	火	あわごはん 花しゅうまい ひじきコーンの和え物 ゆし豆腐 バナナ	牛乳 芋天ぷら	鶏ひき肉 ロースハム ゆし豆腐 普通牛乳	精白米 あわ かたくり粉 三温糖 しゅうまいの皮 なたね油 さつまいも 薄力粉	たまねぎ 白ねぎ ヒジキ 乾 キャベツ きゅうり コーン缶 えだまめ 冷凍 葉ねぎ バナナ	
7	水	沖縄そば チキンのゴマサラダ 煮豆バナナ	牛乳 キャロットサンド	豚3枚肉 鶏ささみ 金時豆 乾 普通牛乳 ツナ缶詰	沖縄そば ゆで 三温糖 食パン (耳なし)	葉ねぎ もやし ごぼう わかめ 乾 バナナ にんじん	
8	木	ごはん 八宝菜 焼きかぼちゃ コーンスープ 梨	牛乳 おかか昆布おにぎり	豚肩ロース スライス 卵 普通牛乳 削り節 (糸かつお)	精白米 かたくり粉 なたね油 米粉	白菜 にんじん 白ねぎ 竹の子水煮 干しいたけ かぼちゃ クリムスタイル コーン缶 コーン缶 たまねぎ 梨 塩	
9	金	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん クーブリチー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 くずもち	白身魚 豚モモ スライス 普通牛乳 きな粉	精白米 押麦 かたくり粉 なたね油 三温糖 黒砂糖	たまねぎ インゲン 刻み昆布 切干し だいごん 乾 こまつな にんじん わかめ 乾 とうがん カイワレ大根 ネーブル	
10	土	♪お弁当会♪	牛乳 スティックパン				
12	月	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き 高野豆腐入り卵じり 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 小豆と抹茶の蒸しパン	豚肩ロース スライス 高野豆腐 乾 卵 油揚げ しらす干し 普通牛乳 茹で小豆缶詰	精白米 黒米 なたね油 ホット ケーキキックス 三温糖	赤ピーマン ほうれんそう にんじん た まねぎ 白菜 葉ねぎ ネーブル 生	
13	火	あわごはん ポテト豆乳グラタン インゲンと卵の炒め コンソメスープ 青切りみかん	牛乳 アーサー入りヒヤチャー	鶏むね皮なし 調整豆乳 卵 普通 牛乳 ツナ缶詰	精白米 あわ じゃがいも なたね油 薄力粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー イン ゲン しめじ キャベツ セロリ 青木切り みかん あおさ にはら	
14	水	南瓜カレーライス ほうれん草ゴマ和え ヨーグルト和え	牛乳 鮭と枝豆おにぎり	豚もも 赤肉 ヨーグルト (プレーン) 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 じゃがいも なたね油 上新 粉 白すりごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん そう きゅうり コーン缶 バイン缶詰 黄桃缶 バナナ えだまめ 冷凍 きざ	
15	木	ごはん さんまのゴマ風味焼き キャベツ炒め アーサと冬瓜のすまし汁 オレンジ	牛乳 シリアルクッキー	さんま開き 骨なし 豚肩ロース スラ イス かに風味かまぼこ 普通牛乳 卵	精白米 かたくり粉 白ごま なたね油 コーンフレーク 無塩バター 三温糖 薄力粉	トマト キャベツ にんじん もやし あ おさ カイワレ大根 とうがん ネーブル 生 レーズン	
16	金	麦ごはん 油みそ ヒジキのさっぱり和え パパイアチー チムシン汁 りんご	牛乳 アップルパイ	豚モモ スライス しらす干し ツナ缶 詰 豚 レバー 普通牛乳	精白米 押麦 三温糖 なたね油 じゃがいも 上白糖 無塩バター	ヒジキ 乾 白菜 にんじん きゅうり コーン缶 青パパイア にはら 大根 葉 ねぎ りんご レモン 果汁	
17	土	焼きそば もやしとわかめの酢の物 豆苗と豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 クリームパン	豚肩ロース スライス 沖縄豆腐 普通 牛乳	蒸し中華めん なたね油 三温糖	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ わかめ 乾 もやし きゅうり 豆苗 バナナ	
19	月	黒米ごはん サバのトマト煮 コールローサラダ 青菜と豆腐のすまし汁 青切りみかん	牛乳 ゴマ豆乳プリン ウエハース	まさば 大豆 水煮 ツナ缶詰 絹ご し豆腐 普通牛乳 豆乳 (無調整 粉ゼラチン)	精白米 黒米 薄力粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 練りゴマ グラ ニュー糖	たまねぎ ホールトマト缶詰 しめじ コーン缶 キャベツ にんじん ちんげん 菜 わかめ 乾 青木切りみかん	
20	火	あわごはん 小魚のゴマ衣揚げ 鶏そぼろ春雨炒め 豆腐のすまし汁 梨	牛乳 スイートポテト	きびなご 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 普通 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 黒ごま い り なたね油 春雨 (乾) 三温糖 さつまいも 無塩バター	カイワレ大根 にんじん ちんげん菜 にはら 干しいたけ 竹の子水煮 わか め 乾 梨	
21	水	ごはん チキン照焼きかぼちゃソース添え 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 梨	牛乳 ミロビザ	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐 普通 牛乳 ウィナーソーセージ プロセス チーズ	精白米 三温糖 バター なたね油 食パン (耳なし)	たまねぎ かぼちゃ キャベツ セロリ にんじん とうがん 干しいたけ 葉ね ぎ 梨 ピーマン コーン缶	
22	木	ごはん 肉豆腐 ごぼうサラダ ワカメと麩のみそ汁 りんご	牛乳 ポテトフライ	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 鶏 ささみ 普通牛乳	精白米 なたね油 三温糖 おつゆ 麩 じゃがいも	白菜 にんじん 干しいたけ 白ねぎ ごぼう 豆苗 きゅうり コーン缶 わか め 乾 たまねぎ りんご 青のり	
23	金	麦ごはん キノコハンバーグ ヒジキとお豆の和え物 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 普通牛乳 ロースハム 大豆 水煮	精白米 押麦 パン粉 なたね油	たまねぎ しめじ ヒジキ 乾 レタス きゅうり コーン缶 えだまめ 冷凍 ほ うれんそう えのきたけ ネーブル 生	
24	土	マーボー丼 青菜のナムル ワカメと玉ねぎのすまし汁 バナナ	牛乳 小魚チップ (せんべい)	沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ缶詰 普通 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 かたくり 粉	にんじん たまねぎ グリンピース こま つな きゅうり ヒジキ 乾 わかめ 乾 バナナ	
26	月	黒米ごはん 肉じゃが 納豆カレーかき揚げ モヤと絆*のみそ汁 オレンジ	牛乳 サーターアングギー	豚肩ロース スライス 納豆 ウィン ナーソーセージ 卵 普通牛乳	精白米 黒米 じゃがいも 三温糖 なたね油 薄力粉 粉黒糖 白ごま	たまねぎ にんじん インゲン もやし わかめ 乾 葉ねぎ ネーブル 生	
27	火	あわごはん 魚のカレーかけ もやしと豚肉の炒め はんべんのすまし汁 りんご	牛乳 ウムじ天ぷら	白身魚 豚肩ロース スライス はんべ ん 普通牛乳	精白米 あわ 薄力粉 なたね油 芋くす粉 三温糖	にんじん たまねぎ グリンピース 水煮 缶詰 もやし ちんげん菜 きくらげ 乾 わかめ 乾 みつば りんご	
28	水	りんご ミートローフ キャロットサラダ コーンチャウダー かき	牛乳 レモンラスク	豚挽き肉 鶏ひき肉 普通牛乳 卵 ベーコン 豆乳 (無調整)	パン粉 じゃがいも 食パン (耳なし) 無塩バター 三温糖	りんご たまねぎ インゲン にんじん 豆苗 コーン缶 柿 レモン 果汁	
29	木	ごはん 白身魚の黄金焼き かぼちゃサラダ もやしのみそ汁 かき	牛乳 みそ焼きおにぎり	白身魚 卵 粉チーズ 油揚げ 普通 牛乳	精白米 パン粉 なたね油	かぼちゃ りんご レーズン もやし ほ うれんそう 柿	
30	金	麦ごはん ふーちゃんぶる ポテトサラダ イナムドッチ かき	チンピン 黒糖蒸しパン	卵 豚モモ スライス ロースハム 豚 肩ロース スライス かまぼこ 普通牛 乳	精白米 押麦 車麩 なたね油 じゃ がいも 切りこんにやく 薄力粉 黒砂 糖 ホットケーキキックス 三温糖	にんじん からしな もやし きゅうり 干しいたけ 竹の子水煮 葉ねぎ 柿	
31	土	スタミナ丼 もずく酢 大根と油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 たんぷあくるー (市販)	豚挽き肉 絹ごし豆腐 油揚げ 普通 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 かたくり 粉 たんぷあくるー (市販)	なす 白ねぎ しめじ にんじん トマト もずく 塩抜き きゅうり 大根 わかめ 乾 グレープフルーツ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※4日、11日、18日、25日は日曜日でお休みです