



10月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2019年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	火	五目ちゃんぽん風ラーメン 肉団子の甘酢あん ごまキャベツ カステラ ご当地グルメ 長崎県 めんの日	豚肉・かまぼこ ミートボール	ラーメン・油・砂糖・片栗粉 いりごま・ごま油/カステラ	もやし・人参・白菜・ねぎ・木耳 キャベツ・にんにく	豚骨ラーメンの素・酢・塩 こしょう
2	水	カラフルピーマンの麻婆飯 春雨入華風和え 焼きとうもろこし リンゴ マクロビオティックの日 10/2は 「豆腐の日」	米・発芽玄米・木綿豆腐・豆プラス・ねぎ・椎茸・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・みりん・砂糖・ごま油・片栗粉・醤油・にんにく・しょうが 春雨・キャベツ・人参・木耳・油揚げ・ごま油・砂糖・酢・醤油・塩 カットコーン/りんご			
3	木	鶏の竜田揚げ 里芋のころろ煮 ごはん 具沢山のみそ汁 プチゼリー 和メニュー	鶏肉/木綿豆腐・みそ プチゼリー	片栗粉・油/六角里芋 砂糖/米	しょうが/蒟蒻・人参・インゲン 大根/ごぼう・ねぎ	みりん・醤油・だし
4	金	開きイワシのマヨネーズパン粉焼き 花野菜のソテー ごはん オニオンスープ パイン缶 10/4は 「イワシの日」	開きイワシ/わかめ	パン粉・マヨネーズ・油/米	にんにく/パセリ粉/カリフラワー ブロッコリー・コーン/玉葱・人参 パイン缶	塩・こしょう
7	月	白身魚のレモンあん ひじきの炒め煮 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 黄桃缶 10/5は 「レモンの日」でした	白身魚/ひじき・油揚げ みそ	片栗粉・油・砂糖/米/麩	レモン/人参 グリンピース・糸蒟蒻/玉葱 黄桃缶	塩・みりん・醤油・だし
8	火	きつねうどん ちくわの天ぷら 南瓜の甘煮 バナナ めんの日	油揚げ/ちくわ	うどん/小麦粉・油/砂糖	ほうれん草・ねぎ/南瓜 グリンピース/バナナ	だし・みりん・醤油
9	水	肉じゃが煮 白菜としめじの胡麻ごし ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 パイン缶 和メニュー	豚肉/油揚げ/みそ	じゃが芋・油・砂糖 すりごま/米	玉葱・人参・糸蒟蒻・インゲン 白菜・しめじ/なす/パイン缶	みりん・醤油・だし
10	木	スープチャーハン(スープと分けて出します) 春巻きと焼売 もやし炒め 黄桃缶 中華の日	ウインナー・卵・わかめ 春巻き・焼売	米・油・ごま油	玉葱・人参・ねぎ/もやし・にら コーン/黄桃缶	中華味・塩・こしょう
11	金	チキンのトマトソース煮こみ バターロールパン 100%オレンジジュース 具沢山のマカロニソテー リンゴ 昨日 10/10はトマトの日 でした	鶏肉/ツナ缶	小麦粉・油・砂糖 ロールパン/マカロニ	玉葱・トマト・マッシュルーム トマト水煮・にんにく/ジュース コーン・キャベツ・人参・椎茸 りんご	ケチャップ・塩・こしょう
17	木	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ スタミナ納豆 具沢山のみそ汁 リンゴ マクロビオティックの日	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油 納豆・豆プラス・にら・ミニネギ・白ごま・醤油 大根・ごぼう・人参・里芋・白菜・油揚げ・みそ・だし/りんご			
18	金	自分ではさんで!!コロッケサンド(コロッケ・キャベツ・食パン) コーンとブロッコリーのサラダ 牛乳 プチゼリー 明日19日は「食育の日」 パンの日	ミートコロッケ/牛乳 プチゼリー	食パン・油	キャベツ/コーン・ブロッコリー 人参	ケチャップ 手作りドレッシング
21	月	栗ご飯 秋鮭と里芋の揚げ出し 木の子汁 リンゴ 栗膳料理	鮭/油揚げ・みそ	米・ごま塩・むき栗/小麦粉 油・里芋・片栗粉・砂糖	なす・インゲン/えのき・しめじ 椎茸・ねぎ/りんご	塩・醤油・みりん・だし
23	水	白すと青菜の発芽玄米ごはん あじの一口フライ 二色おかか和え 具たくさん汁 黄桃缶 マクロビオティックの日	米・発芽玄米・しらす干し・青菜・白ごま/あじ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・油・ケチャップ キャベツ・人参・花かつお・醤油 里芋・大根・ごぼう・人参・糸蒟蒻・だし・醤油・ごま油/黄桃缶			
24	木	味噌カツ 高野豆腐の含め煮 ごはん キャベツと若布のお吸い物 パイン缶 なごやめし	ヒレカツ・みそ/高野豆腐 わかめ	油・砂糖/米	人参・インゲン・椎茸/キャベツ パイン缶	みりん・醤油・だし
25	金	カレーライス(麦ごはん) コールスロー キャンディチーズ プチゼリー カレーの日	豚肉/キャンディチーズ プチゼリー	米・麦・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン	手作りドレッシング
28	月	和風おろしハンバーグ 蓮根チップス ごはん 椎茸と玉葱のスープ ホイップonキャラメルプリン みんな大好き メニュー	ハンバーグ キャラメルプリンの素・牛乳 ホイップクリーム	油/片栗粉/米	しょうが・大根/蓮根・椎茸・玉葱 チェリー缶	だし・みりん・醤油・塩
29	火	さんまの蒲焼き丼 炒り鶏 切干大根と若布のみそ汁 リンゴ どんぶりの日	さんま/鶏肉/わかめ・みそ	米・片栗粉・油・砂糖/里芋	蓮根・人参・蒟蒻・ごぼう インゲン/切干大根/りんご	みりん・醤油・だし
30	水	パエリア風炊き込みご飯 スパニッシュオムレツ ガスパチョ(冷製スープ) 南瓜のプチケーキ ハロウィンメニュー 世界味めぐり スペイン	エビ/卵・ツナ缶 ホイップクリーム	米・オリーブ油/じゃが芋 油/ケーキミックス・砂糖	にんにく・玉葱・三色ピーマン トマト/ほうれんそう・人参/胡瓜 トマトジュース/南瓜	ケチャップ・塩・こしょう
31	木	ハッシュドポーク ウインナーとブロッコリーの炒め パイン缶 ハッシュの日	豚肉/ウインナー	米・油 ブラウンシチュールウ	玉葱・マッシュルーム グリンピース・コーン ブロッコリー・しめじ/パイン缶	塩・こしょう

材料等の都合により献立を変更することがございます。