



10月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2020年

日	曜	献立	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	木	アジの塩焼き 花かまぼこ 三色野菜のごまよごし ごはん 冬瓜とわかめのみそ汁 みかん	あじ/花かまぼこ/わかめ みそ	油/すりごま・砂糖/米	なす・キャベツ・人参/冬瓜 みかん	塩・醤油・だし
2	金	洋風豆腐 発芽玄米ごはん いろいろ野菜のスパッテ さつまいものみそスープ リンゴ	木綿豆腐・塩・こしょう・片栗粉・油・砂糖/米・発芽玄米	スバゲティ・油揚げ・青菜・玉葱・しめじ・人参・コーン・油・ケチャップ	さつまいも・ミニネギ・豆乳・みそ/りんご	10/2は「豆腐の日」
5	月	ツナ入り玉子丼 揚げ餃子 白菜のおかか和え 黄桃缶	卵・ツナ缶/餃子 花かつお	米・油	玉葱・ねぎ・椎茸/白菜・人参 青菜/黄桃缶	みりん・醤油・だし
6	火	さつまいものごはん 白身魚フライのトマトマリネソース 切干大根の炒め煮 もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ	白身フライ/油揚げ みそ	米・さつまいも・黒ごま/油 砂糖	トマト・玉葱・パセリ粉/切干大根 人参・グリーンピース もやし・オレンジ	塩・酢・醤油・こしょう・だし みりん
7	水	秋のきのこ混ぜごはん 焼き栗コロッケ 秋が旬!もやして小町和え 具沢山のみそ汁 柿	コロッケ/油揚げ/木綿豆腐 みそ	米・油/白ごま/里芋	しめじ・椎茸・えのき・人参 インゲン/もやし/冬瓜/ごぼう 柿	だし・醤油・みりん ケチャップ
8	木	ブラウンスイチュウ 具沢山のマカロニサラダ トマト ごはん キャンディチーズ	豚肉/キャンディチーズ	じゃが芋・油 ブラウンスイチュールウ マカロニ/米	人参・玉葱/胡瓜・コーン キャベツ/トマト	手作りドレッシング
9	金	鶏のみそ漬け焼き スチームブロccoli ひじき豆 ごはん いわしのつみれ汁 ブドウゼリー	鶏肉・みそ/ひじき・大豆 いわし/ブドウゼリー	砂糖・油/米	ブロccoli/グリーンピース 貝割れ	醤油・みりん・だし
13	火	ハンバーグ インゲンのソテー 人参グラッセ ごはん 玉葱と若布のみそ汁 白桃缶	ハンバーグ/わかめ・みそ	油/砂糖/米	インゲン/人参/玉葱/白桃缶	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・だし
14	水	鶏の照り焼き 南瓜の甘煮 ごはん 具沢山のみそ汁 パイン缶	鶏肉/木綿豆腐・みそ	砂糖・油/米	南瓜/冬瓜・人参・椎茸・ねぎ パイン缶	醤油・みりん・だし
15	木	肉豆腐 胡瓜と若布のツナマヨ和え ごはん 青菜と椎茸のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	豚肉・木綿豆腐/ツナ缶/わかめ みそ/食べる小魚	油・砂糖/いりごま マヨネーズ/米	しらたき・玉葱・ねぎ/胡瓜・白菜 青菜・椎茸	だし・醤油・みりん
16	金	カレーライス(十五穀米) チキンナゲット コールスロー 牛乳	豚肉/チキンナゲット/牛乳	米・雑穀・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン	手作りドレッシング
19	月	自分で作ろう!大きなおにぎり 子持ちししやも 玉子焼き 昆布煮 具沢山のみそ汁 キャンディチーズ	鮭フレーク・焼きのり ししやも/厚焼きたまご 糸切昆布/みそ キャンディチーズ	米/油/砂糖	菜めしの素/人参・インゲン キャベツ/ごぼう・南瓜・椎茸	みりん・醤油・だし
20	火	豚丼 コーンと花野菜のソテー 若布と貝割れのすまし汁 オレンジ	豚肉/わかめ	米・砂糖・油	玉葱・ごぼう・ねぎ/コーン ブロccoli・カリフラワー 貝割れ/オレンジ	みりん・醤油・だし・塩 こしょう
21	水	鶏のから揚げ ごはん 小松菜と大根の煮付け 里芋と若布のみそ汁 パイナップル	鶏肉/油揚げ/わかめ みそ	片栗粉・油/米/砂糖/里芋	しょうが・にんにく/小松菜・大根 板こんにやく パイナップル	みりん・醤油 だし
22	木	発芽玄米ごはん スタミナ納豆 赤魚の西京焼き けんちん汁 黄桃缶	米・発芽玄米/納豆・豆・ナス・にら・白ごま・醤油 赤魚・砂糖・みそ・みりん・油 木綿豆腐・冬瓜・人参・糸蒟蒻・絹さや・椎茸・だし・醤油・ごま油/黄桃缶			
23	金	味付けロールパン パンキンコロッケ 春雨サラダ コロコロ野菜のスープ リンゴ	南瓜コロッケ/ツナ缶 ウイナー	味付けロールパン/油/春雨 マヨネーズ/じゃが芋	胡瓜・玉葱・赤パプリカ キャベツ・コーン・人参/りんご	コンソメ
26	月	さごしの塩焼き 根菜類の旨煮(大根・里芋・牛蒡・蓮根・人参) ごはん 麩と玉葱のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	さごし/ちくわ/みそ 食べる小魚	油/里芋・砂糖/米/麩	大根・ごぼう・蓮根・人参 インゲン/玉葱	塩・醤油・だし・みりん
27	火	栗ご飯 チキンカツ 野菜炒め 茄子と油揚げのみそ汁 フルーツたっぷりヨーグルト	チキンカツ/油揚げ・みそ ヨーグルト	米・ごま塩・むき栗/油	キャベツ・玉葱・人参・木耳 なす/フルーツミックス缶 洋なし缶・りんご	塩・こしょう・だし
28	水	ルーローハン(台湾風そぼろごはん) ツイーパーマン(切干大根入り玉子焼き) ゴンワントン(焼売入りスープ) オレンジ	豚肉/卵/焼売	米・油・砂糖/ごま油	胡瓜・しょうが・にんにく 切干大根・人参/貝割れ オレンジ	みりん・醤油・塩・こしょう 中華味
29	木	しらすと木の子の和風スパ さつまいもの甘煮 おかかこんにやく みかん	しらす干し・しめじ・えのき・エリンギ・椎茸・玉葱・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ	スバゲティ・油・塩・こしょう/さつまいも・砂糖・醤油・みりん	蒟蒻・花かつお・醤油・みりん/みかん	
30	金	ABCマカロニとミートボールのクリーム煮 蓮根チップス ごはん キャベツの昆布和え 南瓜のケーキ	ミートボール	マカロニ・シチュールウ/油 米/ケキミックス・砂糖	玉葱・ブロccoli/蓮根 キャベツ・塩昆布/南瓜	塩

材料等の都合により献立を変更することがございます。