



10月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2021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	金	お野菜たっぷり刻みきつねうどん 焼き南瓜 ちくわの磯部揚げ バナナ	油揚げ/ちくわ・あおのり粉	うどん/小麦粉・油	青菜・もやし・人参・ねぎ・椎茸 南瓜/バナナ	みりん・だし・醤油
4	月	チキンカツの醤油マヨドレソース 白菜と人参のゆかり和え ごはん いわしつみれと若布のすまし汁 バイン缶	チキンカツ/いわしつみれ わかめ	油/米	白菜・人参・ゆかりの素 バイン缶	マヨドレ・醤油・だし
5	火	発芽玄米ごはん 赤魚のレモン照り焼き 切干大根の炒め煮 麩とねぎのみそ汁 みかん	米・発芽玄米/赤魚・レモン・醤油・みりん・油	切干大根・人参・油揚げ・インゲン・醤油・だし・砂糖・みりん・油	麩・ねぎ・だし・みそ/みかん	マクロビオティックの日
6	水	発芽玄米ごはん 白身魚フライ ひじき納豆 さつま芋の甘煮 茄子と油揚げのみそ汁 黄桃缶	米・発芽玄米/白身魚フライ・油	ひじき・納豆・醤油・白ごま・ねぎ・砂糖・みりん/さつま芋・砂糖	なす・油揚げ・みそ・だし/黄桃缶	マクロビオティックの日
7	木	鶏の天ぷらみぞれあん 胡瓜の酢の物 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	鶏肉/わかめ/油揚げ みそ/キャンディチーズ	小麦粉・油・片栗粉/砂糖 米	大根・人参・インゲン・椎茸 胡瓜/キャベツ	醤油・みりん・だし・酢・塩
8	金	自分で包んで! おにぎらず (スライスチーズ・焼きのり・鮭と菜めしのごはん) (※いちご組は鮭と菜めしのごはんを提供します。) 白菜の胡麻よこし けんちん汁 オレンジ	鮭フレーク・スライスチーズ 焼きのり/鶏肉・木綿豆腐	米/すりごま・砂糖/ごま油	菜めしの素/白菜・人参/大根 ごぼう・椎茸/オレンジ	醤油・みりん・だし・塩
11	月	メンチカツ ポパイエッグ ごはん ブルーベリーヨーグルト	メンチカツ/卵/ヨーグルト	油/米/ブルーベリージャム	ほうれん草・人参・コーン・椎茸	塩・こしょう
12	火	発芽玄米ごはん 大豆ミートの竜田揚げ キャベツのおかか和え 切干大根と油揚げのみそ汁 りんご	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・みりん・醤油・片栗粉・油	キャベツ・人参・えのき・花かつお・醤油/切干大根・油揚げ・みそ・だし	りんご	マクロビオティックの日
13	水	さつま芋ごはん 鶏の生姜炒め もやしと青菜のお浸し 白菜としめじのみそ汁 バナナ	鶏肉/みそ	米・さつま芋・黒ごま/油 砂糖	しょうが・玉葱・人参 もやし・青菜/白菜・しめじ バナナ	塩・醤油・みりん・だし
14	木	麻婆飯 小町和え 中華スープ 食べる小魚(ごま含む)	豚肉・木綿豆腐/油揚げ わかめ/食べる小魚	米・砂糖・ごま油・片栗粉 白ごま	玉葱・椎茸・グリーンピース/もやし 貝割れ	みりん・醤油・中華味・だし
15	金	カレーライス ししゃもフライ サラダ 乳酸菌飲料(りんご味)	豚肉/ししゃもフライ 乳酸菌飲料	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 貝割れ・赤パプリカ	手作りドレッシング
18	月	きのこ豆腐の玉子丼 揚げ餃子 スチームドブロッコリー ストロベリーヨーグルト	卵・木綿豆腐/餃子 ヨーグルト	米・砂糖・油/いちごジャム	玉葱・ねぎ・しめじ・えのき・椎茸 ブロッコリー	みりん・醤油・だし
19	火	しらすとおかかの発芽玄米ごはん 秋鮭の照り焼き チンゲン菜のお浸し お野菜たっぷりいものこ汁 りんご	米・発芽玄米・しらす干し・花かつお・いりごま・塩/鮭・醤油・みりん・油	チンゲンサイ・キャベツ・人参・醤油・だし	里芋・大根・人参・しめじ・えのき・ねぎ・油揚げ・みそ・だし・ごま油/りんご	薬膳料理 マクロビオティックの日
20	水	鶏のから揚げ キャベツ入りスパサラダ ごはん 麩と玉葱のみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	鶏肉/ツナ缶/みそ 食べる小魚	片栗粉・油/スパゲティ/米 麩	しょうが・にんにく/キャベツ 胡瓜・赤パプリカ・黄パプリカ コーン/玉葱	みりん・醤油・マヨドレ・だし
21	木	ピビンバ丼 韓国風白和え ポイルドウインナー 柿	豚肉/木綿豆腐 ウインナー	米・砂糖・ごま油/いりごま	もやし・にら・にんにく チンゲンサイ・コーン・ねぎ 人参・椎茸/柿	醤油・みりん・塩・こしょう
22	金	クリームシチュー 春巻き 花野菜のソテー ごはん パインナップル	鶏肉・牛乳/春巻き/ツナ缶	じゃが芋・油・シチュールー 米	人参・玉葱/ブロッコリー カリフラワー・コーン パインナップル	塩・こしょう・醤油
25	月	煮込みハンバーグ スパゲティ スチームドブロッコリー ごはん スープ りんご	ハンバーグ/わかめ	油/スパゲティ/米	玉葱・しめじ・トマト/ブロッコリー 豆腐/りんご	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・だし・醤油
26	火	栗ご飯 栗コロッケ 三色ナムル 小松菜と油揚げのみそ汁 ホイップonみかんケーキ	栗コロッケ/油揚げ・みそ ホイップクリーム	米・ごま塩・むぎ粟/油 ごま油/ケーキックス	もやし・赤パプリカ・黄パプリカ にんにく/小松菜/みかん缶	塩・醤油・だし
27	水	油淋鶏(揚げ鶏のねぎソース) 華風和え ごはん 中華スープ オレンジ	鶏肉/わかめ	片栗粉・油・砂糖/春雨 ごま油/米	ねぎ・しょうが/キャベツ・人参 木耳/貝割れ/オレンジ	醤油・みりん・酢・中華味
28	木	ケイチャ(鶏の田舎みそ炒め) 焼売 ごはん 花麩と若布のすまし汁 キャンディチーズ	鶏肉・みそ/焼売/わかめ キャンディチーズ	砂糖・油/米/花麩	キャベツ・玉葱・ピーマン しょうが・にんにく	醤油・みりん・だし
29	金	ミートソーススパゲティ チキンナゲット コールスロー パンキンケーキ	牛肉・豚肉/チキンナゲット	スパゲティ・油 ケーキックス	玉葱・グリーンピース・トマト水煮 キャベツ・胡瓜・コーン/南瓜 レーズン	塩・こしょう・ソース ケチャップ・コンソメ 手作りドレッシング

材料等の都合により献立を変更することがございます。