

10 月 給 食 予 定 表

＜あか・き・みどりのたべものだいすき＞

2022. 10. 1 子供の国保育園

日 曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
	主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
1 土		牛乳 ビスケット				
3 月	ご飯 鯖の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	牛乳 ラスク	牛乳 チーズ	米、食パン	牛乳、サバ、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ いんげん、しょうが、わかめ
4 火	ご飯 豚肉のから揚げ 酢の物 さつまいも汁	牛乳 キャロット ケーキ	牛乳 りんご	米、さつまいも 小麦粉、ごま	牛乳、豚肉 卵、しらす	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん わかめ、にんにく、しょうが
5 水	ご飯 鶏の塩麹焼き 白和え 沢煮椀	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 バナナ	米、しらたき ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、豆腐 豚肉、チーズ	だいこん、ほうれんそう、にんじん しいたけ、ごぼう 干しぶどう、干しいたけ
6 木	ご飯 いわしのかば焼き ごま和え みそ汁	牛乳 チーズ おかき	牛乳 ふかし芋	米、片栗粉、ごま	牛乳、いわし 豆腐、チーズ	もやし、たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、わかめ
7 金	遠足(お弁当) ※ひよこ組は離乳食を食べます。	りんごジュース お菓子	ヨーグルト			
8 土		牛乳 ビスケット				
11 火	ご飯 さんまの磯辺揚げ ゆかり和え なめこ汁	牛乳 ナポリタン	牛乳 チーズ	米、スパゲティ 小麦粉	牛乳、さんま、豆腐 ベーコン、卵	キャベツ、たまねぎ、なめこ きゅうり、ねぎ、ピーマン、あおのり
12 水	ご飯 ハンバーグ 彩りサラダ 豆腐スープ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 バナナ	米、パン粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵 牛肉、ハム、しらす	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ こまつな、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン
13 木	栗ご飯 鶏のから揚げ ツナ和え わかめスープ ゼリー	牛乳 お祝いケーキ	牛乳 りんご	米、くり、小麦粉	牛乳、鶏肉、ツナ、卵	たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ にんじん、コーン、わかめ にんにく、しょうが
14 金	ご飯 鮭の香草焼き さつま芋サラダ ポトフ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグ ルト	米、さつまいも じゃがいも パン粉	牛乳、さけ ウインナー、チーズ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン にんじん、干しぶどう、ほうれんそう
15 土		牛乳 ビスケット				
17 月	ご飯 鯖のさっぱり煮 磯辺和え 豚汁	牛乳 芋けんぴ	牛乳 チーズ	米、さつまいも さといも、ごま	牛乳、さば 豚肉、豆腐	もやし、ほうれんそう、だいこん たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう 焼きのり、にんにく、しょうが
18 火	ご飯 鶏のカレー揚げ おかか和え すまし汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 ふかし芋	米、食パン 小麦粉	牛乳、鶏肉 ベーコン、チーズ 豆腐、かつお節	ほうれんそう、なめこ、たまねぎ キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん
19 水	ご飯 かぼちゃのチーズ焼き 納豆サラダ たまごスープ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 バナナ	米、小麦粉 片栗粉	牛乳、卵、豆腐 豚肉、納豆、ツナ ウインナー、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ りんご、きゅうり、えのきたけ ほうれんそう、にんじん、ねぎ
20 木	ご飯 さんまのかば焼き ブロッこんぶ さつまいも汁	牛乳 もちもちチー ズパン	牛乳 りんご	米、さつまいも ホットケーキ粉 白玉粉、片栗粉	牛乳、さんま、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ ねぎ、こんぶ
21 金	カリコリご飯 じゃがいも炒め煮 親子汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグ ルト	米、じゃがいも ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵 豚肉、チーズ しらす、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん
22 土		牛乳 ビスケット				
24 月	ご飯 鯖のみそ煮 千草和え けんちん汁	牛乳 メロンパン	牛乳 チーズ	米、さといも ホットケーキ粉	牛乳、さば、豆腐 ハム、卵	だいこん、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、ねぎ、しいたけ ごぼう、しょうが
25 火	ご飯 たまごコロッケ マカロニサラダ かぼちゃスープ	牛乳 チーズトースト	牛乳 バナナ	米、じゃがいも 食パン、パン粉 マカロニ、小麦粉	牛乳、豆乳、卵 チーズ、豚肉、ツナ	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん
26 水	ご飯 ピザバーグ ボイル野菜 きのこスープ	牛乳 バナナマフィン	牛乳 ふかし芋	米、小麦粉 パン粉	牛乳、豚肉、牛肉 豆腐、卵、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、しめじ えのきたけ、バナナ、にんじん しいたけ、ピーマン
27 木	ご飯 サーモンフライ コールスロー ほうれん草スープ	牛乳 オムライス おにぎり	牛乳 りんご	米、パン粉 小麦粉	牛乳、さけ、卵 ハム、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう にんじん、コーン、ピーマン
28 金	カレーライス らっきょうサラダ 福神漬	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグ ルト	じゃがいも、米	牛乳、豚肉 チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なし らっきょう、グリーンピース、にんにく 切り干しだいこん、福神漬
29 土		牛乳 ビスケット				
31 月	ご飯 さんまの竜田揚げ なめたけ和え のっぺい汁	牛乳 アップルポテト	牛乳 チーズ	米、さつまいも さといも、片栗粉	牛乳、さんま、鶏肉	こまつな、だいこん、りんご、しいたけ なめたけ、にんじん、ねぎ、しょうが

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。