



10月 給食予定献立表(浜寺太陽幼稚園)



2019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	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	
3	木	カラフルピーマンの麻婆飯 春雨入華風和え 若布とえのきのスープ みかん マクロビオティックの日 10/2は 「豆腐の日」 でした	木綿豆腐・豆プラス 油揚げ/わかめ	米・発芽玄米・砂糖・ごま油 片栗粉/春雨	ねぎ・椎茸・赤パプリカ 黄パプリカ・ピーマン・にんにく しょうが/キャベツ・人参・木耳 えのき/みかん	みりん・醤油・酢・塩・だし	
4	金	お弁当					
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 グリーンピース・糸蒟蒻/玉葱 黄桃缶	塩・みりん・醤油・だし	
9	水	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 グリーンピース/バナナ	だし・みりん・醤油	
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 パイン缶 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/パイン缶	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	
15	火	代休					
17	木	発芽玄米ごはん 大豆ミートのから揚げ 切干大根の煮付け 具沢山のみそ汁 みかん マクロビオティックの日	大豆ミート 油揚げ・みそ	米・発芽玄米/片栗粉・油 砂糖/里芋	しょうが・にんにく/切干大根 人参・インゲン/大根 ごぼう・白菜/みかん	みりん・醤油・だし	
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 黄桃缶 パンの日	ミートコロッケ/牛乳	食パン・油	キャベツ/コーン・ブロッコリー 人参/黄桃缶	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 薬膳料理	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	
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 柿 明日 10/26は 「柿の日」	豚肉/キャンディチーズ	米・麦・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/柿	手作りドレッシング	
28	月	パエリア風炊き込みご飯 スパニッシュオムレツ 野菜スープ オレンジ 世界味めぐり スペイン	エビ/卵・ツナ缶	米・オリーブ油/じゃが芋 油	にんにく・玉葱・三色ピーマン トマト/ほうれんそう・人参 キャベツ/オレンジ	ケチャップ・塩・こしょう だし	
29	火	遠足					
30	水	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プリン みんな大好き メニュー	ハンバーグ 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	
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 南瓜のプチケーキ ハロウィン	豚肉/ウインナー ホイップクリーム	米・油 ブラウンシチュールウ ケーキックス・砂糖	玉葱・マッシュルーム グリーンピース・コーン ブロッコリー・しめじ/南瓜	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。