

# 10月給食献立表(幼児食)

令和6年9月30日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
昼食		ごはん 鱈のカレーマヨ焼き 五色和え みそ汁 フルーツ	ごはん 肉みそれんこん いかくんマリネ すまし汁 フルーツ	ごはん ちゃんちゃん焼き ひじき煮 みそ汁 ゼリー	スタミナ丼 大根サラダ ワントンスープ フルーツ	広東麺 粉ふき芋 フルーツ
午後のおやつ		スイートポテト 麦茶	抹茶と小倉のケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おからドーナツ 麦茶	お菓子 牛乳
食材		鱈、大根、人参、ハム、コーン、ほうれん草、玉葱、わかめ	豚肉、れんこん、万能ねぎ、ピーマン、玉葱、赤パプリカ、いかくんせい、レタス	鮭、ピーマン、しめじ、玉葱、キャベツ、大豆、油揚げ、しらたき、れんこん、人参、ひじき、枝豆、絹豆腐、なめこ	にら、人参、玉葱、豚肉、ハム、きゅうり、大根、青梗菜	中華麺、豚肉、人参、もやし、青梗菜、白菜、じゃが芋

## ☆誕生会☆

日付	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 鯖の焼きおろし煮 フレンチサラダ みそ汁 フルーツ	おにぎり ごま和え さつま汁 ゼリー	ジャムサンド チキンナゲット レタス棒棒鶏 スープ フルーツ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チヨレギサラダ みそ汁 ヨーグルト	中華丼 即席漬け ミニマト スープ フルーツ	五目うどん 厚揚げのたご焼き風 フルーツ
午後のおやつ	さつま芋クッキー 牛乳	お菓子バイキング 牛乳	梅じゃこおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ベーコンポテトパイ 牛乳	お菓子 牛乳
食材	万能葱、大根、鯖、ハム、トマト、きゅうり、キャベツ、玉葱、わかめ	ほうれん草、人参、もやし、キャベツ、油揚げ、葱、ごぼう、大根、鶏肉、さつま芋	食パン、いちごジャム、チーズ、チキンナゲット、ささみ、きゅうり、レタス	鶏肉、わかめ、トマト、キャベツ、絹豆腐、なめこ	椎茸、小松菜、葱、きくらげ、豚肉、えび、人参、白菜、塩昆布、キャベツ、かぶ、かぶ菜、トマト、もやし、小松菜	鶏肉、ほうれん草、人参、葱、椎茸、厚揚げ

日付	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ナムル すまし汁 ヨーグルト	ごはん 鯖のみそマヨ焼き ナムル すまし汁 ヨーグルト	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 大根とツナのサラダ ゼリー	ごはん チーズ入りつくね ブロッコリー 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	麦ごはん 鯖の塩焼き いそ和え 豚汁 フルーツ	ナポリタン のり塩ポテト スープ フルーツ
午後のおやつ	スポーツの日	りんごケーキ 牛乳	トマトピラフ 麦茶	お菓子 牛乳	南瓜プリン 麦茶	お菓子 牛乳
食材		鮭、人参、ほうれん草、もやし、葱、麩	鶏肉、玉葱、人参、葱、干し椎茸、竹輪、ツナ、ひじき、黄パプリカ、赤パプリカ、きゅうり、大根	チーズ、鶏肉、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、ごぼう、干し椎茸	鯖、海苔、もやし、人参、ほうれん草、豚肉、大根、ごぼう、葱	スパゲッティ、ピーマン、玉葱、ベーコン、人参、じゃが芋、コーン、キャベツ

日付	21	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 肉豆腐 オーロラソースサラダ スープ フルーツ	納豆ごはん 鱈の西京焼き おかか和え すまし汁 ヨーグルト	タンメン たたききゅうり しゅうまい ゼリー	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	キーマカレーライス 海藻サラダ スープ ゼリー	厨房内、機器の入れ替えによりお弁当の持参をお願いします。
午後のおやつ	お菓子 牛乳	メロンパントースト 牛乳	鮭と揚げ玉のおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	
食材	豚肉、玉葱、木綿豆腐、万能ねぎ、椎茸、チーズ、人参、ブロッコリー、玉葱、じゃが芋	チーズ、鱈、ほうれん草、人参、キャベツ、絹豆腐、えのき	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉葱、きくらげ、葱、きゅうり、塩昆布、赤パプリカ、しゅうまい	鶏肉、ベーコン、コーン、きゅうり、人参、じゃが芋、油揚げ、キャベツ	人参、玉葱、茄子、豚肉、かにかま、きゅうり、わかめ、えのき、青梗菜	

日付	28	29	30	31	【三色の栄養】
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうのきんぴら みそ汁 フルーツ	ミートソーススパゲッティ キャベツのコーン煮 スープ ゼリー	白まるパン グラタン 南瓜サラダ コンソメスープ お芋のムース	<b>★体を作るものになる</b> <b>：肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など</b> <b>★エネルギーのものになる</b> <b>：米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など</b> <b>★体の調子を整えるものになる</b> <b>：野菜、きのこ類、果物など</b>
午後のおやつ	ハムとチーズのスコーン 牛乳	じゃこトースト 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	
食材	鶏肉、きゅうり、キャベツ、塩昆布、絹豆腐、わかめ	豚肉、玉葱、いんげん、しらたき、レンコン、人参、ごぼう、わかめ、じゃが芋	スパゲッティ、豚肉、玉葱、キャベツ、コーン、ハム、もやし、人参	パン、ブロッコリー、玉葱、鶏肉、マカロニ、チーズ、ベーコン、クリームチーズ、玉葱、南瓜、キャベツ、人参	

