



平成29年10月分  
保育所給食献立表

めぐみ保育園

日付/曜日	献立	おやつ	主材料
2日(月)	ごはん・切り干し大根のケチャップ煮・南瓜の味噌汁・果物	☆サブレ・牛乳	豚肉・切り干し大根・人参・玉ねぎ・南瓜・えのき・小ねぎ・リンゴ
3日(火)	チキンカレー・フルーツヨーグルト	☆野菜サンド・牛乳	鶏肉・ヨーグルト・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・バナナ・ミカン缶
4日(水)	ごはん・かき揚げ・いんげんの胡麻和え・なすの味噌汁	☆きなご豆乳プリン・お茶	しらす干し・卵・天ぷら粉・さつまいも・人参・ごぼう・いんげん・ゴマ・なす
5日(木)	焼きそば・かき玉わかめスープ	☆ゆかりおにぎり・牛乳	竹輪・豚肉・卵・人参・玉ねぎ・もやし・キャベツ・ワカメ
6日(金)	ごはん・白身魚フライ・フレンチサラダ・トマト・きのこスープ	果物・おかし・牛乳	白身魚・卵・ハム・小麦粉・パン粉・キャベツ・人参・トマト・えのき・しめじ
7日(土)	バス遠足		
9日(月)	体育の日		
10日(火)	ごはん・五目厚焼き卵・春雨サラダ・ニラスープ	☆いちごジャムパン・牛乳	ツナ缶・卵・ハム・春雨・きゅうり・人参・ニラ・大根・玉ねぎ・干ししいたけ
11日(水)	ごはん・鮭の塩焼き・豚汁	果物・おかし・牛乳	鮭・豚肉・豆腐・大根・人参・玉ねぎ・さつまいも・ごぼう・小ねぎ
12日(木)	ごはん・高野豆腐磯辺フライ・ひじき炒め・豆腐の味噌汁	☆いももち・お茶	高野豆腐・ちくわ・豆腐・卵・小麦粉・パン粉・人参・ひじき・玉ねぎ・青のり
13日(金)	ごはん・豚肉のつけやき・ブロッコリーの塩炒め・厚揚げの味噌汁・果物	☆人参蒸しパン・牛乳	豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・にんにく・人参・ブロッコリー・コーン・キャベツ・ミカン缶
14日(土)	ナポリタン・じゃが玉スープ・果物	☆ワカメおにぎり・スキムミルク	ウィンナー・粉チーズ・卵・ピーマン・人参・玉ねぎ・じゃがいも・しめじ・バナナ
16日(月)	ひじきごはん・鮭のチャンチャン焼き・青梗菜の味噌汁	☆みかんゼリー・牛乳	油揚げ・鮭・バター・人参・ひじき・キャベツ・しめじ・青梗菜・玉ねぎ
17日(火)	マカロニシチュー・納豆ときゅうりのごま和え	☆カップケーキ・牛乳	鶏肉・納豆・豆乳・マカロニ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・南瓜・きゅうり・ごま
18日(水)	ごはん・魚のカレー揚げ・切り干し大根のマリネ・すまし汁	☆豆乳蒸しパン・お茶	白身魚・小麦粉・カレー粉・豆腐・切り干し大根・きゅうり・人参・ワカメ・ふ
19日(木)	ごはん・肉じゃが・きゅうりとトマトのサラダ	果物・おかし・牛乳	豚肉・卵・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん・トマト・きゅうり
20日(金)	ごはん・厚焼き卵・野菜炒め・大根汁	☆カルシウムトースト・牛乳	卵・豚肉・小ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・大根・小松菜
21日(土)	マーボー豆腐丼・ワンタンスープ・果物	スティックパン・スキムミルク	合い挽き肉・豆腐・ベーコン・ワンタン・ニラ・干ししいたけ・リンゴ・ごま油
23日(月)	ツナチャーハン・竹輪の磯辺揚げ・もやしの酢の物・ワカメスープ・果物	☆黒糖蒸しパン・牛乳	ツナ缶・竹輪・天ぷら粉・ベジタベル・玉ねぎ・青のり・トマト・もやし・ミカン缶
24日(火)	ごはん・鮭のしょうが焼き・ブロッコリーのおかか和え・なめたけの味噌汁	☆ウィンナーパン・牛乳	鮭・かつを節・しょうが・ブロッコリー・人参・なす・なめたけ・玉ねぎ
25日(水)	ごはん・キャベツと豚肉のオイスター炒め・春雨スープ	☆りんごゼリー・牛乳	豚肉・卵・春雨・キャベツ・人参・玉ねぎ・干ししいたけ・いんげん
26日(木)	親子丼・厚揚げの味噌汁	☆どら焼き・牛乳	鶏肉・卵・豆腐・厚揚げ・大根・人参・玉ねぎ・小ねぎ・のり
27日(金)	ごはん・白身魚の洋風あんかけ・南瓜ポタージュ	果物・おかし・お茶	白身魚・豆乳・小麦粉・人参・玉ねぎ・しいたけ・青梗菜・南瓜・ピーマン
28日(土)	きつねうどん・じゃがいものそぼろ煮・果物	☆五平もち・スキムミルク	鶏ひき肉・油揚げ・蒲鉾・小ねぎ・さつまいも・人参・リンゴ
30日(月)	ごはん・白身魚の竜田揚げ・きゃべつの煮浸し・小松菜の味噌汁	果物・おかし・牛乳	白身魚・油揚げ・豆腐・片栗粉・しめじ・きゃべつ・人参・玉ねぎ・小松菜
31日(火)	(ハロウィン)ハロウィンカレー・きゅうりとトマトサラダ・すまし汁	☆南瓜クッキー・牛乳	豚肉・チーズ・竹輪・じゃがいも・人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・ワカメ・のり

◎材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

◎主材料は、昼食の主な材料のみを表示しています。

◎☆印がついているおやつは、保育園で作っています。

◎9月から、米に麦を少量入れて提供しています。