

# 2020年10月給食献立表

秋

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	木	ご飯 鯖のみそ焼きと梅和え 野菜の煮物 かきたま汁	鯖 厚揚げ 卵	米	梅 小松菜 大根 人参 いんげん 玉葱 人参 ほうれん草
2	金	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉	発芽玄米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 人参 胡瓜 ぶどう
3	土	運動会(保育はありません)			
5	月	あんかけラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 もやし 人参 ニラ 玉葱 コーン バナナ
6	火	発芽玄米 鶏肉の照り焼きと添え野菜 春雨サラダ(中華) 玉葱の味噌汁	鶏肉 ハム	発芽玄米 春雨 胡麻	ブロッコリー 胡瓜 玉葱 人参 小松菜
7	水	ご飯 鯖の塩焼きと胡麻和え 金平 豆腐のすまし汁	鯖 豆腐	米 胡麻 蒟蒻	いんげん 牛蒡 人参 えのき ほうれん草 人参
8	木	十六穀米 チンジャオロース じゃこの酢の物 きのこのスープ	豚肉 じゃこ	米 十六穀米	ピーマン 人参 筍 わかめ 人参 胡瓜 えのき 椎茸 小松菜
9	金	ご飯 ブリの照り焼きと胡麻和え 餃子と添え野菜 南瓜の味噌汁	ぶり ミンチ	米 胡麻 餃子の皮	ブロッコリー ニラ 玉葱 コーン 南瓜 玉葱 ほうれん草
10	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	人参 キャベツ
3~5歳はお弁当です。					
12	月	親子丼 わかめの酢の物 麩の味噌汁	鶏肉 卵	発芽玄米 麩	玉葱 人参 葱 わかめ 人参 胡瓜 玉葱 ほうれん草 えのき
13	火	ご飯 まさご揚げと添え野菜 いんげんの胡麻和え 大根のすまし汁	豆腐 じゃこ ミンチ エビ ちくわ	米 胡麻	玉葱 コーン いんげん 人参 大根 えのき ほうれん草
14	水	焼きそば 卵焼きと添え野菜 小松菜のスープ	豚肉 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 玉葱 人参
15	木	十六穀米 カレイの照り焼きと梅和え 豆腐サラダ ほうれん草の味噌汁	カレイ じゃこ 豆腐	米 十六穀米	梅 小松菜 コーン ほうれん草 玉葱 人参
16	金	ご飯 筑前煮 肉団子と添え野菜 えのきのすまし汁	鶏肉 ミンチ	米 蒟蒻	蓮根 大根 人参 いんげん 牛蒡 玉葱 ブロッコリー えのき 小松菜 人参
17	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	
3~5歳はお弁当です。					

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
19	月	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	発芽玄米	玉葱 人参 マッシュルーム 人参 胡瓜 バナナ
20	火	ご飯 鯖の塩焼きと梅和え グラタン もやしのスープ	鯖 ベーコン チーズ	米 マカロニ	梅 小松菜 玉葱 コーン もやし 人参
21	水	ご飯 肉じゃが レバーの香り揚げと添え野菜 なめこの味噌汁	牛肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー なめこ 玉葱 ほうれん草
22	木	十六穀米 鮭のムニエルと添え野菜 三色盛り 青梗菜のスープ	鮭 卵	米 十六穀米 春雨	ブロッコリー 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参
23	金	ご飯 油淋鶏と添え野菜 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	鶏肉	米	キャベツ 南瓜 いんげん わかめ 玉葱 人参
24	土	お弁当の日(給食はありません)			
26	月	カレーピラフ ひじきの煮物 大根のスープ	豚肉 うす揚げ	発芽玄米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん 大根 人参 小松菜
27	火	鯖の散らし寿司 冬瓜の煮物 小松菜の味噌汁	鯖 卵 ミンチ	米	葱 海苔 冬瓜 いんげん 小松菜 玉葱 人参
28	水	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 ちくわの和え物 きのこのすまし汁	豚肉 ちくわ	米 十六穀米	キャベツ 小松菜 人参 えのき 椎茸 人参 ほうれん草
29	木	炊き込みご飯 チキンカツと添え野菜 ナポリタン 大根の味噌汁	うす揚げ 鶏肉	米 スパゲッティ	人参 コーン 玉葱 マッシュルーム 大根 玉葱 人参 葱
30	金	十六穀米 カレイの照り焼きと添え野菜 春雨サラダ 小松菜のすまし汁	カレイ 春雨	米 十六穀米 胡麻	ブロッコリー 胡瓜 小松菜 人参 えのき
31	土	お弁当の日(給食はありません)			

今月のホームページの**見本はゆり組**さんです。どうぞご覧ください。

※先月、秋刀魚の炭火焼きは中止しますとお知らせしましたが、「大船漁港」に予約をすることが出来ました。日本周辺に回遊してくる秋刀魚が今年は少ないので予約しても取れない場合は中止となります。又、いつ取れるのか分からないので、献立が急に変更になることがあります。ご了承下さい。