

平成30年10月献立表

保育園アリス宿河原

食育	日	曜	朝 おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)
	1 ・ 22	月	牛乳	中華丼(卵なし) わかめとコーンのサラダ 清汁(麩・ほうれん草) バナナ	牛乳 マカロニのあべ川	牛乳 豚もも肉 かつお節 黄な粉	米 油 砂糖 片栗粉 麩 マカロニ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜汁 生わかめ キャベツ ホールコーン缶 ほうれん草 昆布 バナナ
16日 きのこの 房分け	2 ・ 16	火	牛乳	2日:ロールパン(卵なし) 16日:レーズンパン かぼちゃのグラタン 小松菜とコーンのソテー キャベツスープ ぶどう	牛乳 きのこごはん	牛乳 豚挽肉 ピザ用チーズ まぐろ油漬缶	バター 油 小麦粉 米 グリーンピース	かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 人参 ホールコーン缶 キャベツ ぶどう えのきたけ しめじ レーズン
	3 ・ 17	水	牛乳	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のサラダ (マヨドレ) 味噌汁(わかめ・たまねぎ) バナナ	牛乳 くずもち	牛乳 豚レバー かつお節 味噌 黄な粉	米 片栗粉 油 マヨネーズ(卵なし) くず粉 砂糖 黒砂糖	生姜汁 切干大根 人参 マヨネーズ 生わかめ 玉ねぎ 昆布 バナナ
	4 ・ 18	木	牛乳	チキンカレーライス しょう油フレンチ ぶどう	牛乳 スイートポテト	牛乳 鶏もも(皮つき) スキムミルク	米 押し麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 さつまいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ ぶどう
	5 ・ 19	金	牛乳	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き さつま芋サラダ 味噌汁(切干大根・麩)	牛乳 りんご入り蒸しパン	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌 スキムミルク	米 砂糖 小麦粉 黒ごま 油 さつまいも マヨネーズ(卵なし) 麩	人参 きゅうり 切干大根 昆布 りんご
	6 ・ 20	土	牛乳	焼き豚チャーハン キャベツのおかか和え 味噌汁(わかめ・絹豆腐) バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 焼き豚 かつお節 絹ごし豆腐 味噌	米 油 砂糖	人参 長ねぎ ホールコーン缶 キャベツ 生わかめ 昆布 バナナ
	9 ・ 23	火	牛乳	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き (マヨドレ) トマトときゅうりの ピクルス風 味噌汁(切干大根・麩)	牛乳 オータムゼリー	牛乳 鶏むね肉(皮なし) かつお節 味噌	米 マヨネーズ(卵なし) マッシュポテトフレーク 油 砂糖 麩	トマト きゅうり 切干大根 昆布 ぶどう 100%りんごジュース (1リットル) 寒天 100%グレープジュース (1リットル)
10日 魚の 骨抜き	10 ・ 24	水	牛乳	ごはん 焼き魚(さんま) じゃがいもの磯和え 味噌汁 (キャベツ・ホールコーン) りんご	牛乳 黄な粉揚げパン	牛乳 さんま かつお節 味噌 黄な粉	米 油 じゃがいも ロールパン 砂糖	レモン汁 青のり ホールコーン缶 キャベツ 昆布 りんご
	11 ・ 25	木	牛乳	かけうどん 鶏の天ぷら きゅうりのおかか和え ぶどう	牛乳 沖縄風まぜご飯 (じゅーしー)	牛乳 豚もも肉 油揚げ かつお節 鶏むね肉(皮なし)	乾麺 小麦粉 片栗粉 砂糖 米	人参 長ねぎ 昆布 小松菜 きゅうり ぶどう 生姜汁 干しひじき
	12 ・ 26	金	牛乳	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきのサラダ(マヨドレ) 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 柿ジャムのレアチーズ ケーキ	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌 ゼラチン プレーンヨーグルト 生クリーム クリームチーズ	米 白ごま ごま油 マヨネーズ(卵なし) さつまいも 有塩バター プレミアムクラッカー グラニュー糖 砂糖	長ねぎ にんにく 生姜汁 干しひじき 人参 きゅうり ホールコーン缶 玉ねぎ 昆布 バナナ レモン汁 柿
	13 ・ 27	土	牛乳	塩焼きそば ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (じゃがいも・玉ねぎ) ぶどう	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌	蒸し中華めん 油 白ごま 砂糖 じゃがいも	人参 もやし チンゲン菜 ほうれん草 玉ねぎ 昆布 ぶどう
	15 ・ 29	月	牛乳	ハッシュドポーク ハワイアンサラダ バナナ	牛乳 手作りポップコーン (塩味)	牛乳 豚もも肉	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ポップコーン種	玉ねぎ 人参 トマトピューレー キャベツ きゅうり セロリ バイン缶 バナナ
	30	火	牛乳	ごはん 生揚げの味噌炒め キャベツの胡麻和え 清汁(麩・長ネギ) 梨	牛乳 オートミールバー	牛乳 生揚げ 豚もも肉 味噌 かつお節	米 油 砂糖 白ごま 麩 オートミール バター 三温糖	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 長ねぎ 昆布 梨 バナナ レーズン
ハロウ ィン 献立	31	水	牛乳	胚芽パン(卵なし) チキンカツ ラタトゥイユ コンソメジュリアン りんご	牛乳 ハロウィンドーナツ (かぼちゃ・ココア)	牛乳 鶏むね肉(皮なし) 豆乳	片栗粉 小麦粉 パン粉 油 オリーブオイル 砂糖	にんにく なす ズッキーニ(果実、生) 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 セロリ りんご 西洋かぼちゃ(果実、生)

☆胚芽パンとは、小麦粒の表皮・胚芽・胚乳を除かずに、そのまま粉にしたグラハム粉という種類の小麦粉を使用したパンです。