

# 10月給食献立表(幼児食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ごはん 肉豆腐 いそあえ みそ汁 ヨーグルト	ごはん 肉みそれんこん 青梗菜の和え物 すまし汁 フルーツ	鮭とほうれん草の クリームスパゲッティ コロコロサラダ スープ フルーツ	ごはん 豚肉のごま味噌焼き ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	チキンカレー シーザーサラダ スープ ゼリー	焼きそば じゃがベーコン炒め スープ フルーツ
午後のおやつ	ベリーチーズスコーン 牛乳	マロンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	フルーツサンド 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす 身体を守る	米/豚肉/豆腐/白滝/いんげん・玉葱・もやし・人参・ほうれん草・わかめ・えのき	米/豚肉/ハム/蓮根・葱・コーン・人参・青梗菜・大根	パスタ/鮭/ちくわ/玉葱・ほうれん草・トマト・きゅうり・人参・キャベツ	米/じゃが芋/豚肉/魚肉ソーセージ/人参・きゅうり・えのき・ほうれん草	米/じゃが芋/鶏肉/ベーコン/人参・玉葱・きゅうり・コーン・キャベツ・かぶ・かぶ菜	中華麺/じゃが芋/豚肉・ベーコン/玉葱・キャベツ・人参・もやし

日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	スポーツの日	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ごまあえ みそ汁 ヨーグルト	味噌ラーメン 即席漬け フルーツポンチ	ごはん 焼き鮭 五色和え みそ汁 フルーツ	ブルコギ丼 コーンしゅうまい 春雨スープ ゼリー	秋まつり
午後のおやつ		お菓子 牛乳	トマトピラフ 麦茶	お菓子 牛乳	南瓜プリン 麦茶	
身体を作る/動かす 身体を守る		米/豚肉/白滝/ごぼう・もやし・人参・いんげん・えのき・わかめ	中華麺/豚肉/コーン・もやし・人参・玉葱・キャベツ・かぶ・かぶ菜	米/鮭/ハム/大根・人参・コーン・ほうれん草・小松菜・しいたけ	米・春雨/豚肉/玉葱・人参・ニラ・わかめ・青梗菜・わかめ	

日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	麦ごはん ミートボール酢豚風 レタス棒棒鶏 みそ汁 ヨーグルト	ひじきごはん 鱈のコーンマヨ焼き おかか和え みそ汁 フルーツ	おにぎり たたききゅうり 豚汁 ゼリー	ジャムサンド ポークチャップ スティックきゅうり スープ フルーツ	麻婆丼 枝豆サラダ スープ フルーツ	カレーうどん 粉ふき芋 フルーツ
午後のおやつ	ベーコンポテトパイ 牛乳	ドーナツ 牛乳	あんまん 牛乳	お菓子 牛乳	メロンパントースト 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす 身体を守る	米・押し麦/ミートボール・ささみ/ピーマン・人参・玉葱・きゅうり・レタス・ほうれん草・油揚げ	米/鶏肉/鱈/コーン・人参・ひじき・いんげん・ほうれん草・キャベツ・なめこ・葱	米/鮭/ツナ/豚肉/のり・きゅうり・パプリカ/ごぼう・人参・白滝・大根・葱	食パン/豚肉/しめじ・大豆・玉葱・きゅうり・コーン・キャベツ	米/豚肉/ハム/筍・椎茸・葱・玉葱・人参・トマト・きゅうり・枝豆・大豆・ほうれん草	うどん・じゃが芋/鶏肉/葱・人参/パセリ・玉葱

日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ごはん 豚肉のチャプチェ風 わかめとしらすの カリカリサラダ みそ汁 フルーツ	カニクリームトースト キャベツとりんごの フレンチサラダ ミネストローネ ゼリー	わかめうどん いもてん ナムル フルーツ	ごはん もち米肉団子 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	納豆ごはん ポパイサラダ さつま汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン 豆と根菜のサラダ フルーツ
午後のおやつ	ココアブラマンジェ 麦茶	お好み焼き 麦茶	おかかチーズおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	フルーチェ 麦茶	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす 身体を守る	米・春雨/豚肉・しらす/ピーマン・玉葱・人参・コーン・枝豆・油揚げ・トマト・えのき・わかめ	食パン/かに/かま・ベーコン/キャベツ・きゅうり・りんご・レーズン・なす・セロリ・玉葱	うどん・さつま芋/鶏肉/わかめ・玉葱・小松菜・ぜんまい・ほうれん草・もやし・人参	米/豚肉/ちくわ/いんげん・白滝・人参・切干・油揚げ・玉葱	米・さつま芋/納豆・チーズ・ツナ/ほうれん草・人参・コーン・油揚げ・葱・大根・ごぼう	中華麺/豚肉/かまぼこ・ツナ/葱・コーン・玉葱・キャベツ・人参・枝豆・大豆・蓮根・ごぼう

日付	30日	31日	<b>ベーコンポテトパイ</b> 材料:パイシート2枚 バター5g じゃが芋80g 玉葱25g ベーコン20g コンソメスープ75g 牛乳25g 塩コショウ少々 作り方:①じゃが芋と玉葱を1cm角切りにする。 ②フライパンにバターを熱しじゃが芋、玉葱、ベーコンを炒める。 ③コンソメスープ、牛乳を加えじゃが芋を潰しながら煮詰める。 ④塩コショウで味を整え、3等分に作る。 ⑤解凍したパイシート1枚を3等分にし具をのせる。もう1枚のパイシートも3等分にし、具のつたパイシートの上にかぶせる。 ⑥180℃のオーブン20分～25分焼いて完成！			
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 なめたけ和え すまし汁 フルーツ	エビサンドウィッチ マカロニグラタン ミニトマト コーンスープ 2色ゼリー				
午後のおやつ	クラッカーサンド 牛乳	おいなりさん 麦茶				
身体を作る/動かす 身体を守る	米/鯖/ほうれん草・人参・白菜・なめたけ・葱	食パン/マカロニ/エビ・鶏肉/きゅうり・レタス・コーン・玉葱・トマト				

