

10月給食献立表(完了食)

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 肉みぞれんこん 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 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	お菓子 牛乳	食パン 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	食パン 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/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	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 鮭煮 五色和え みそ汁 フルーツ	ブルコギ丼 ささみ煮 スープ フルーツ	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	ヨーグルト 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	米/鮭・ハム/大根・人参・コーン・ほうれん草・小松菜・しいたけ	米/豚肉/玉葱・人参・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	ごはん 豆腐煮 レタス棒棒鶏 みそ汁 ヨーグルト	ひじきごはん 鱈煮 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 フルーツ	食パン 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	じゃが煮 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	食パン 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす 身体を守る	米/ささみ・豆腐/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/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・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 ヨーグルト 麦茶	食パン ささみ煮 キャベツのサラダ ミネストローネ フルーツ ゼリー	わかめうどん さつま芋煮 ナムル フルーツ	ごはん ささみ煮 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	焼いも 牛乳	お好み焼き 麦茶	おかかチーズおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	ヨーグルト 麦茶	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす 身体を守る	米/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・なす・玉葱	うどん・さつま芋/鶏肉/わかめ・玉葱・小松菜・ほうれん草・もやし・人参	米/ささみ・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	ベーコンポテトパイ			
昼食	ごはん 鱈の味噌煮 なめたけ和え すまし汁 フルーツ	食パン/サラダ マカロニグラタン トマト スープ 2色ゼリー	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、具のついたパイシートの上にかぶせる。 ⑥180℃のオーブンで20分～25分焼いて完成!			
午後のおやつ	焼いも 牛乳	おにぎり 麦茶				
身体を作る/動かす 身体を守る	米/鱈/ほうれん草・人参・白菜・なめたけ・葱	食パン・マカロニ/鶏肉/きゅうり・レタス・コーン・玉葱・トマト				



10月給食献立表(後期食)

めぐみ保育園



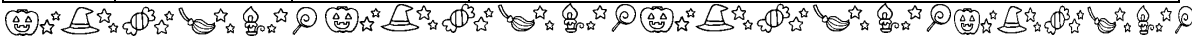
曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	軟飯 肉豆腐 いそあえ みそ汁 ヨーグルト	軟飯 肉みぞれんこん 青梗菜の和え物 すまし汁 フルーツ	鮭とほうれん草の クリームスパゲッティ コロコロサラダ スープ フルーツ	軟飯 豚肉のごま味噌焼き ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	軟飯/肉じゃが サラダ スープ フルーツ	焼きそば じゃが煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす 身体を守る	米/豚肉/豆腐/いんげん・玉 葱・もやし・人参・ほうれん 草・わかめ・えのき	米/豚肉/蓮根・葱・人参・ 青梗菜・大根	パスタ/鮭/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/人参・ きゅうり・えのき・ほうれん草	米・じゃが芋/鶏肉/人参・玉 葱・きゅうり・キャベツ・かぶ	中華麺・じゃが芋/豚肉・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	軟飯 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	軟飯 鮭煮 和えもの みそ汁 フルーツ	軟飯/野菜煮 ささみ煮 スープ フルーツ	秋まつり
午後のおやつ		お菓子 麦茶	おじゃ 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	
身体を作る/動かす 身体を守る		米/豚肉/ごぼう・もやし・人 参・いんげん・えのき・わか め	中華麺/豚肉/もやし・人参・ 玉葱・キャベツ・かぶ	米/鮭/大根・人参・ほうれ ん草・小松菜・しいたけ	米/豚肉/玉葱・人参・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	軟飯 豆腐煮 レタス棒棒鶏 みそ汁 ヨーグルト	軟飯/ひじき煮 鱈煮 おかか和え みそ汁 フルーツ	軟飯/鮭煮 たたききゅうり 豚汁 フルーツ	食パン ポークチャップ きゅうりサラダ スープ フルーツ	軟飯/野菜煮 枝豆サラダ スープ フルーツ	うどん 粉ふき芋 フルーツ
午後のおやつ	じゃが煮 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす 身体を守る	米/ささみ・豆腐/ピーマン・ 人参・玉葱・きゅうり・レタス・ ほうれん草	米/鶏肉・鱈/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・ 大根・葱	食パン/豚肉/しめじ・大豆・ 玉葱・きゅうり・キャベツ	米/豚肉/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・玉葱

日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	軟飯 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 ヨーグルト 麦茶	食パン ささみ煮 キャベツのサラダ ミネストローネ フルーツ ゼリー	わかめうどん さつま芋煮 ナムル フルーツ	軟飯 ささみ煮 切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	軟飯/納豆 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	焼きいも 麦茶	お好み焼き 麦茶	おじゃ 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす 身体を守る	米/豚肉・しらす/ピーマン・ 玉葱・人参・枝豆・トマト・え のき・わかめ	食パン/ささみ/キャベツ・ きゅうり・なす・玉葱	うどん・さつま芋/鶏肉/わか め・玉葱・小松菜・ほうれん 草・もやし・人参	米/ささみ/いんげん・人参・ 切干・玉葱	米・さつま芋/納豆・チーズ・ ツナ /ほうれん草・人参・ 葱・大根・ごぼう	中華麺/豚肉/葱・玉葱・キャ ベツ・人参・枝豆・大豆・蓮 根・ごぼう

日付	30日	31日	ベーコンポテトパイ 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℃のオーブンで20分～25分焼いて完成！			
昼食	軟飯 鱈の味噌煮 なめたけ和え すまし汁 フルーツ	食パン/サラダ マカロニグラタン トマト スープ 2色ゼリー				
午後のおやつ	焼きいも 麦茶	おじゃ 麦茶				
身体を作る/動かす 身体を守る	米/鱈/ほうれん草・人参・ 玉葱・白菜・なめたけ・葱	食パン・マカロニ/鶏肉/きゅうり・ レタス・玉葱・トマト				



10月給食献立表(中期食)

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	おかゆ 肉豆腐 和え物 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ ささみ煮 青梗菜の和え物 すまし汁 フルーツ	おかゆ 鮭煮 サラダ スープ フルーツ	おかゆ ささみの味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	おかゆ/肉じゃが サラダ スープ ゼリー	おかゆ ささみ煮 じゃが煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	パン粥 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	パン粥 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす 身体を守る	米/ささみ/豆腐/いんげん・ 玉葱・人参・ほうれん草・大 根	米/ささみ/人参・青梗菜・ 大根	米/鮭/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/ささみ/人参・ きゅうり・ほうれん草	米・じゃが芋/ささみ/人参・ 玉葱・きゅうり・キャベツ・か ぶ	米・じゃが芋/ささみ・玉葱・ キャベツ・人参

日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	スポーツの日	おかゆ 鱈煮 和え物 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ ささみ煮 即席漬け フルーツポンチ	おかゆ 鮭煮 和えもの みそ汁 フルーツ	おかゆ/野菜煮 ささみ煮 スープ ゼリー	秋まつり
午後のおやつ		お菓子 麦茶	おかゆ 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	
身体を作る/動かす 身体を守る		米/鱈/人参・いんげん・ ほうれん草・玉葱	米/ささみ/人参・玉葱・ キャベツ・かぶ	米/鮭/大根・人参・ほう れん草・小松菜	米/ささみ/玉葱・人参・青 梗菜・いんげん	

日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	おかゆ 豆腐煮 レタス棒棒鶏 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ 鱈煮 和えもの みそ汁 フルーツ	おかゆ/鮭煮 和え物 みそ汁 フルーツ	パン粥 ポークチャップ きゅうりサラダ スープ フルーツ	おかゆ/野菜煮 枝豆サラダ スープ フルーツ	うどん じゃが煮 フルーツ
午後のおやつ	じゃが煮 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	パン粥 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす 身体を守る	米/ささみ・豆腐/人参・玉 葱・きゅうり・レタス・ほうれん 草	米/鱈/人参・いんげん・ ほうれん草・キャベツ	米/鮭/ツナ/きゅうり・人 参・大根・いんげん	食パン/ささみ/大豆・玉 葱・きゅうり・キャベツ	米/ささみ/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/ささみ/ ほうれん草・人参・玉葱

日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	おかゆ 鮭煮 しらす野菜煮 みそ汁 フルーツ	パン粥 ささみ煮 キャベツのサラダ スープ フルーツ	うどん さつま芋煮 野菜煮 フルーツ	おかゆ ささみ煮 大根煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ/納豆 ポパイサラダ さつま汁 フルーツ	おかゆ ささみ煮 野菜煮 フルーツ
午後のおやつ	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶	おかゆ 麦茶	お菓子 麦茶	ヨーグルト 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす 身体を守る	米/鮭/しらす/玉葱・人 参・枝豆・トマト・キャベツ	食パン/ささみ/キャベツ・ きゅうり・なす・玉葱	うどん・さつま芋/ささみ/玉 葱・小松菜・ほうれん草・人 参	米/ささみ/いんげん・人 参・大根・玉葱	米・さつま芋/納豆・ツナ /ほうれん草・人参・大根	米/ささみ/玉葱・キャベ ツ・人参・枝豆・大豆

日付	30日	31日	<p align="center">ベーコンポテトパイ</p> <p>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</p> <p>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℃のオーブンで20分～25分焼いて完成!</p>
昼食	おかゆ 鱈の味噌煮 和え物 すまし汁 フルーツ	パン粥 ささみ煮 野菜煮 スープ フルーツ	
午後のおやつ	さつま芋煮 麦茶	おじや 麦茶	
身体を作る/動かす 身体を守る	米/鮭・豆腐/ほうれん草・ 人参・白菜	食パン/ささみ/きゅうり・ レタス・玉葱・トマト	

