

10月給食献立表(完了食)

令和6年9月30日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
昼食		ごはん 鱈の煮付け 五色和え みそ汁 フルーツ	ごはん 肉みそれんこん レタスサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん ちゃんちゃん焼き ひじき煮 みそ汁 ゼリー	スタミナ丼 大根サラダ スープ フルーツ	広東麺 粉ふき芋 フルーツ
午後のおやつ		さつま芋 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳
食材		鱈、大根、人参、ハム、コーン、ほうれん草、玉葱、わかめ	豚肉、れんこん、万能ねぎ、ピーマン、玉葱、赤パプリカ、レタス	鮭、ピーマン、しめじ、玉葱、キャベツ、大豆、れんこん、人参、ひじき、枝豆、絹豆腐、なめこ	人参、玉葱、豚肉、ハム、きゅうり、大根、青梗菜	中華麺、豚肉、人参、もやし、青梗菜、白菜、じゃが芋

☆誕生会☆

日付	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 鮭の煮付け フレンチサラダ みそ汁 フルーツ	おにぎり ごまあえ さつま汁 ゼリー	食パン 豚肉煮 レタスサラダ スープ フルーツ	ごはん 鶏肉煮 サラダ みそ汁 ヨーグルト	中華丼 即席漬け スープ フルーツ	五目うどん 豚肉煮 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	しらすおじや 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
食材	万能葱、大根、鮭、ハム、トマト、きゅうり、キャベツ、玉葱、わかめ	ほうれん草、人参、もやし、キャベツ、葱、ごぼう、大根、鶏肉、さつま芋	食パン、鶏肉、ささみ、きゅうり、レタス	鶏肉、わかめ、トマト、キャベツ、絹豆腐、なめこ	椎茸、小松菜、葱、豚肉、人参、白菜、キャベツ、かぶ、かぶ菜、トマト、もやし、小松菜	鶏肉、ほうれん草、人参、葱、椎茸、豚肉

日付	14	15	16	17	18	19
昼食	スポーツの日	ごはん 鮭の煮付け ナムル すまし汁 ヨーグルト	うどん 豚肉煮 大根とツナのサラダ ゼリー	ごはん 鶏肉煮 ブロッコリー 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	麦ごはん 鱈の煮付け いそ和え 豚汁 フルーツ	ナポリタン のり塩ポテト スープ フルーツ
午後のおやつ		お菓子 牛乳	トマトおじや 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶	お菓子 牛乳
食材		鮭、人参、ほうれん草、もやし、葱、麩	鶏肉、玉葱、人参、葱、干し椎茸、ツナ、ひじき、黄パプリカ、赤パプリカ、きゅうり、大根	鶏肉、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、ごぼう、干し椎茸	鱈、海苔、もやし、人参、ほうれん草、豚肉、ごぼう、葱	スパゲッティ、ピーマン、玉葱、ベーコン、人参、じゃが芋、コーン、キャベツ

日付	21	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	納豆ごはん 鱈の煮付け おかか和え すまし汁 ヨーグルト	タンメン たたききゅうり 豚肉煮 ゼリー	ごはん 鶏肉煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	キーマカレーライス 海藻サラダ スープ ゼリー	厨房内、機器の入れ替えによりお弁当の持参をお願いします。
午後のおやつ	お菓子 牛乳	食パン 牛乳	鮭おじや 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
食材	豚肉、玉葱、木綿豆腐、万能ねぎ、椎茸、人参、ブロッコリー、玉葱、じゃが芋	鱈、ほうれん草、人参、キャベツ、絹豆腐、えのき	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉葱、葱、きゅうり、赤パプリカ、豚肉	鶏肉、ベーコン、コーン、きゅうり、人参、じゃが芋、キャベツ	人参、玉葱、茄子、豚肉、きゅうり、わかめ、えのき、青梗菜	

日付	28	29	30	31	
昼食	ごはん 鶏肉煮 キャベツ和え すまし汁 フルーツ	ごはん 豚肉煮 ごぼうのきんぴら みそ汁 フルーツ	ミートソーススパゲッティ キャベツのコーン煮 スープ ゼリー	食パン 鶏肉煮 南瓜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	【三色の栄養】 ★体を作るものになる ：肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など ★エネルギーのものになる ：米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など ★体の調子を整えるものになる ：野菜、きのこ類、果物など
午後のおやつ	お菓子 牛乳	食パン 牛乳	おじや 麦茶	お菓子 牛乳	
食材	鶏肉、きゅうり、キャベツ、絹豆腐、わかめ	豚肉、玉葱、いんげん、レンコン、人参、ごぼう、わかめ、じゃが芋	スパゲッティ、豚肉、玉葱、キャベツ、コーン、ハム、もやし、人参	パン、ブロッコリー、玉葱、鶏肉、マカロニ、ベーコン、玉葱、南瓜、キャベツ、人参	



10月給食献立表(後期食)

令和6年9月30日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
昼食		軟飯 鱈の煮付け 和え物 みそ汁 フルーツ	軟飯 肉みそれんこん レタスサラダ すまし汁 フルーツ	軟飯 鮭の煮付け ひじき煮 みそ汁 ゼリー	軟飯 大根サラダ スープ フルーツ	広東麺 粉ふき芋 フルーツ
午後のおやつ		さつま芋 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材		鱈、大根、人参、ほうれん草、玉葱、わかめ	豚肉、れんこん、万能ねぎ、ピーマン、玉葱、赤パプリカ、レタス	鮭、ピーマン、しめじ、玉葱、キャベツ、大豆、れんこん、人参、ひじき、枝豆、絹豆腐、なめこ	にら、人参、玉葱、豚肉、きゅうり、大根、青梗菜	中華麺、豚肉、人参、もやし、青梗菜、白菜、じゃが芋

☆誕生会☆

日付	7	8	9	10	11	12
昼食	軟飯 鮭の煮付け サラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 ごまあえ さつま汁 ゼリー	食パン 豚肉煮 レタスサラダ スープ フルーツ	軟飯 鶏肉煮 サラダ みそ汁 ヨーグルト	軟飯 即席漬け スープ フルーツ	五目うどん 豚肉煮 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	しらすおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材	万能葱、大根、鮭、トマト、きゅうり、キャベツ、玉葱、わかめ	ほうれん草、人参、もやし、キャベツ、葱、ごぼう、大根、鶏肉、さつま芋	食パン、鶏肉、ささみ、きゅうり、レタス	鶏肉、わかめ、トマト、キャベツ、絹豆腐、なめこ	椎茸、小松菜、葱、豚肉、人参、白菜、キャベツ、かぶ、トマト、もやし、小松菜	鶏肉、ほうれん草、人参、葱、椎茸、豚肉

日付	14	15	16	17	18	19
昼食	スポーツの日	軟飯 鮭の煮付け ナムル すまし汁 ヨーグルト	うどん 豚肉煮 大根とツナのサラダ ゼリー	軟飯 鶏肉煮 ブロッコリー 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	軟飯 鱈の煮付け いそ和え 豚汁 フルーツ	ナポリタン のり塩ポテト スープ フルーツ
午後のおやつ		お菓子 麦茶	トマトおじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
食材		鮭、人参、ほうれん草、もやし、葱	鶏肉、玉葱、人参、葱、干し椎茸、ツナ、ひじき、黄パプリカ、赤パプリカ、きゅうり、大根	鶏肉、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、ごぼう、干し椎茸	鱈、海苔、もやし、人参、ほうれん草、豚肉、大根、ごぼう、葱	スパゲッティ、ピーマン、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ

日付	21	22	23	24	25	26
昼食	軟飯 肉豆腐 ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	軟飯/納豆 鱈の煮付け おなか和え すまし汁 ヨーグルト	タンメン たたききゅうり 豚肉煮 ゼリー	軟飯 鶏肉煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	軟飯 鶏肉煮 レタスサラダ スープ ゼリー	厨房内、機器の入れ替えによりお弁当の持参をお願いします。
午後のおやつ	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	鮭おじや 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	
食材	豚肉、玉葱、木綿豆腐、万能ねぎ、椎茸、人参、ブロッコリー、玉葱、じゃが芋	鱈、ほうれん草、人参、キャベツ、絹豆腐、えのき	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉葱、葱、きゅうり、赤パプリカ	鶏肉、きゅうり、人参、じゃが芋、キャベツ	人参、玉葱、茄子、豚肉、きゅうり、わかめ、えのき、青梗菜	

日付	28	29	30	31	【三色の栄養】 ★体を作るものになる ：肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など ★エネルギーのものになる ：米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など ★体の調子を整えるものになる ：野菜、きのこ類、果物など
昼食	軟飯 鶏肉煮 キャベツ和え すまし汁 フルーツ	軟飯 豚肉煮 ごぼうのきんぴら みそ汁 フルーツ	ミートソーススパゲッティ キャベツのコーン煮 スープ ゼリー	食パン 鶏肉煮 南瓜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	
午後のおやつ	お菓子 麦茶	食パン 麦茶	おじや 麦茶	お菓子 麦茶	
食材	鶏肉、きゅうり、キャベツ、絹豆腐、わかめ	豚肉、玉葱、いんげん、レンコン、人参、ごぼう、わかめ、じゃが芋	スパゲッティ、玉葱、豚肉、キャベツ、もやし、人参	パン、ブロッコリー、玉葱、鶏肉、マカロニ、玉葱、南瓜、キャベツ、人参	

