



# 令和2年 10月 献立表



勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ		主な材料
1	木	魚のコーン焼き 酢の物 わかめスープ	月見団子	牛乳	カラスカレイ コーン きゅうり キャベツ 春雨 卵 わかめ 玉ねぎ ごま 果物 団子粉 白玉粉 牛乳
2	金	月見うどん かき揚げ 金時豆煮	いちごヨーグルト	お菓子	うどん 小ネギ かまぼこ 卵 人参 玉ねぎ さつま芋 ごぼう ちくわ 金時豆 果物 お菓子
3	土	栗ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	お菓子	果物	栗 玉ねぎ 小ネギ 豆腐 油揚げ しそたくあん
5	月	ハヤシライス ポテトサラダ	焼きりんごパン	牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり じゃが芋 コーン 卵 トマト 果物 焼きりんごパン 牛乳
6	火	団子汁 焼魚(塩鯖)	マカロニ黄粉	牛乳	すいとん粉 人参 玉ねぎ 小ネギ ごぼう 大根 さつま芋 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
7	水	チャプチェ マスタードポテト 中華スープ 味のり	エントリー スティックチーズ	牛乳	豚肉 人参 ピーマン 春雨 パプリカ ピーマン ごま じゃが芋 玉ねぎ えのき わかめ トマト 果物
8	木	アジフライ 酢の物 麩とわかめの味噌汁	リンゴヨーグルト	お菓子	アジ きゅうり 春雨 人参 卵 玉ねぎ わかめ 麩 果物 お菓子
9	金	ふわふわオムレツ ひじき煮 コーンスープ	パンケーキ	牛乳	豚肉 人参 ピーマン パプリカ しめじ えのき ひじき 大豆水煮 厚揚げ かまぼこ コーンスープ 果物 ホットケーキミックス 牛乳
10	土	焼きそば ウインナー 牛乳	お菓子	果物	豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ
12	月	ビーフシチュー マカロニサラダ	ジャムサンド	牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ マカロニ きゅうり コーン シーチキン 卵 果物 サンドイッチパン いちごジャム 牛乳
13	火	筑前煮 煮卵 温野菜 厚揚げの味噌汁	おさつスナック	牛乳	鶏肉 人参 ごぼう 大根 高野豆腐 里芋 こんにゃく 卵 玉ねぎ 小ネギ 厚揚げ ブロッコリー 果物 牛乳
14	水	魚のミンチ揚げ 拌三絲 豆腐とねぎのすまし汁	ぶどうヨーグルト	お菓子	魚ミンチ 卵 人参 玉ねぎ ごぼう ピーマン ひじき 卵 きゅうり 春雨 干しいたけ 小ネギ 豆腐 果物 お菓子
15	木	ポークピカタ 味噌マヨ和え かきたま汁	海鮮チヂミ	牛乳	豚肉 卵 人参 キャベツ わかめ 小松菜 カニカマ 玉ねぎ えのき トマト 果物 ニラ えび いか 牛乳
16	金	鶏の天ぷら 和え物 和風スープ(えのき 豆腐)	とんがりコーン スティックチーズ	牛乳	鶏肉 人参 キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ えのき 豆腐 小ネギ 果物 牛乳
17	土	二色おにぎり ウインナー 味噌汁 漬物 牛乳	お菓子	果物	鮭フレーク わかめふりかけ 玉ねぎ 小ネギ じゃが芋 豆腐
19	月	キーマカレー スパサラ	カステラ	牛乳	合挽 人参 玉ねぎ トマト 南瓜 なす きゅうり コーン 果物 牛乳
20	火	肉じゃが そうめん汁(温) ちくわの磯辺揚げ	黄粉おはぎ	牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 糸こんにゃく 小ネギ かまぼこ ちくわ 青のり 果物 黄粉 もち米 牛乳
21	水	魚のタルタルソース 切り昆布煮 すまし汁(わかめ)	ソファールヨーグルト	お菓子	カラスカレイ らっきょ きゅうり 卵 かまぼこ 大豆水煮 高野豆腐 玉ねぎ 小ネギ わかめ 牛乳
22	木	秋野菜の豚汁 焼魚(塩鯖)	クリームパン	牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ごぼう さつま芋 こんにゃく 里芋 小ネギ 果物 牛乳
23	金	ミートスパゲッティ 洋風スープ ポテトサラダ	わんぱくもち	牛乳	合挽 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ トマト キャベツ コーン きゅうり じゃが芋 果物 ちりめんじゃこ かつお節 チーズ 牛乳
24	土	 <b>運 動 会</b> 			
26	月	クリームシチュー 焼魚(塩鯖)	ナイススティック	牛乳	ベーコン 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ 果物 牛乳
27	火	〈誕生会〉唐揚 サラダ きんぴら ナポリタン 味噌汁	ショートケーキ	牛乳	鶏肉 人参 じゃが芋 ごぼう レンコン ごま ピーマン コーン 玉ねぎ わかめ 豆腐 果物 牛乳
28	水	さつま芋のグラタン 味のり 野菜サラダ コンソメスープ	蒸しパン	牛乳	ベーコン 人参 じゃが芋 しめじ チーズ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれんそう コーン 果物 チョコチップ 牛乳
29	木	春巻 切干大根煮 すまし汁(麩 豆腐)	ももヨーグルト	お菓子	豚肉 人参 ニラ 玉ねぎ 春雨 きくらげ たけのこ しいたけ ちくわ 大豆水煮 油揚げ 果物 お菓子
30	金	サバの味噌煮 和え物 かきたま汁	ふかし芋	牛乳	鯖 生姜 人参 もやし 小松菜 わかめ キャベツ 玉ねぎ えのき 卵 小ネギ 果物 さつま芋 牛乳
31	土	野菜たっぷりカレー 福神漬け 牛乳	お菓子	果物	合挽 人参 じゃが芋 玉ねぎ なす

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいらぬ日には日付と曜日を■で塗っています。