



10月のよていこんだて

2018年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 月	昼食	さつまいもごはん すき焼き風煮 ほうれん草みそ汁	米、さつまいも、黒ごま 麩、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく ほうれん草、玉ねぎ、人参	塩 しょうゆ、みりん 煮干し、だしパック せんべい
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	
2 16 30 火	昼食	パン 魚のムニエル 春雨サラダ もやしスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン 春雨、砂糖、マヨネーズ 油	魚(鮭) ハム	人参、きゅうり、コーン缶、キャベツ もやし、人参、玉ねぎ	塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	きなこ団子 (乳児:きなこマカロニ) 牛乳	白玉粉、砂糖 マカロニ、砂糖	豆腐、きなこ きなこ 牛乳		塩
3 17 31 水	昼食	ごはん 鶏のおろし煮 厚揚げと小松菜煮 さつまいものみそ汁	米 片栗粉 砂糖 さつまいも	鶏肉 厚揚げ みそ	大根 小松菜 玉ねぎ、えのき、ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	チーズホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳、チーズ 牛乳		
4 18 木	昼食	ごはん 魚のかば焼き 切干大根サラダ じゃがいものみそ汁	米 てんぷら粉、油 砂糖、ごま油 じゃがいも	魚 ちくわ みそ	しょうが 切干大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	りんご、バナナ、みかん缶	
5 19 金	昼食	ちゃんぽん麺 ひじきのビタミンサラダ	中華麺 砂糖、油	豚肉 大豆水煮	人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、きくらげ ひじき、人参、ほうれん草、コーン缶	シャンタン、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん、だしパック
	午後おやつ	ココアちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ココア
6 20 土	昼食	カレーライス 温野菜	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜 かぼちゃ、ブロッコリー	カレールー
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
22 月	昼食	二色ごはん 白和え かぼちゃのみそ汁	砂糖 練りごま、ごま、砂糖	豚ミンチ 豆腐 みそ	人参、しょうが 人参、いんげん、糸こんにゃく かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、塩 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	麩のきなこラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	きなこ 牛乳	くだもの	
9 23 火	昼食	パン チキンビーンズ フレンチサラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム じゃがいも、油、砂糖 砂糖、油 油	鶏肉、鶏レバー、大豆水煮 豆乳	人参、玉ねぎ、トマト缶 キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ、白菜、ほうれん草	ケチャップ、コンソメ 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ツナと塩昆布のおにぎり	米	ツナ缶	塩昆布	しょうゆ、みりん
10 24 水	昼食	ごはん 豚肉のかりん揚げ 青菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	油、砂糖、片栗粉、ごま 砂糖	豚肉 かつお節 豆腐、みそ	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳	りんご	ベーキングパウダー
11 25 木	昼食	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き もずくのすまし汁	砂糖 麩	魚、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン もずく、玉ねぎ	酒、みりん 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、塩、酒
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、油、砂糖、黒ごま	牛乳		しょうゆ、みりん
12 金	昼食	ハヤシライス れんこんとごぼうのマヨサラダ	米、じゃがいも、油、マーガリン マヨネーズ、砂糖	豚肉 ちくわ	玉ねぎ、人参、小松菜 れんこん、ごぼう、人参	ハヤシルウ 酢、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	ニラ、人参、玉ねぎ	しょうゆ、酢、だしパック
27 土	昼食	ケチャップライス コンソメスープ くだもの	米 じゃがいも、油	鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参 くだもの	ケチャップ、コンソメ コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

*毎週月曜日・・・礼拝 毎週水曜日・・・体育あそび

*10/13(土)運動会(雨天の場合は20日に延期となります)

*10/26(金)お誕生会 メニュー:ロールパン、さつまいもコロッケ、グリーンエッグサラダ、オニオンスープ、くだもの (おやつ)ハロウィンクッキー、牛乳

