



# 10月のよていこんだて

2019年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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 火	昼食	パン 高野豆腐の肉巻き ひじきサラダ もやしスープ	食パン、ジャム 砂糖、片栗粉 マヨネーズ、砂糖 油	豚肉、高野豆腐 ひじき	人参、ブロッコリー、コーン缶 もやし、玉ねぎ、パセリ	しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ツナごまおにぎり (15日 ゆかりじゃこおにぎり) 牛乳	米、ごま 米	ツナ缶 ちりめんじゃこ 牛乳	ゆかり	しょうゆ
2 16 30 水	昼食	ごはん 魚の煮つけ 青菜の梅和え じゃがいものみそ汁	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	魚 みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参、梅干し 玉ねぎ、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	フルーツヨーグルト (16日 フルーツゼリー、牛乳)	砂糖 砂糖	ヨーグルト 牛乳	りんご、バナナ、みかん缶 りんご、もも缶、みかん缶	ゼラチン
3 17 31 木	昼食	ごはん 肉団子の中華スープ 厚揚げと小松菜の中華煮	米 春雨、片栗粉、油 ごま油	鶏ミンチ、卵 厚揚げ	白菜、玉ねぎ、えのき、人参 小松菜、しめじ	シャンタン、塩こしょう しょうゆ、酒、みりん
	午後おやつ	かぼちゃのサモサ (17日 納豆サモサ) 牛乳	餃子の皮、油 餃子の皮、油、砂糖	チーズ 納豆、チーズ 牛乳	かぼちゃ	
4 18 金	昼食	クリームスープスパゲッティ わかめサラダ	スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、油 砂糖	鶏肉、牛乳、スキムミルク わかめ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ キャベツ、人参、きゅうり	コンソメ、塩こしょう 青じそドレッシング
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ココア、ベーキングパウダー
5 19 土	昼食	チキンライス ポトフ くだもの	油、マーガリン じゃがいも	鶏肉 ポークピッツ	玉ねぎ、コーン缶、ピーマン 玉ねぎ、人参 くだもの	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子
7 21 月	昼食	さつまいもごはん 豚肉のしょうが焼き 豆腐のみそ汁	米、さつまいも、黒ごま 油、砂糖	豚肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、パプリカ、小松菜、しょうが 玉ねぎ、ねぎ	塩 しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
8 22 火	昼食	パン 魚のフライ もやしのナムル 豆乳スープ	食パン、ジャム 小麦粉、パン粉、油 ごま油、ごま、砂糖 油	魚、卵 豆乳	もやし、人参、ほうれん草 白菜、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう、ソース 酢、しょうゆ コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	きなこ団子 (乳児:きなこおにぎり) 牛乳	白玉粉、砂糖 米、砂糖	豆腐、きなこ きなこ 牛乳		塩 塩
9 23 水	昼食	ごはん 鶏肉のレモン煮 大根サラダ かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖、油	鶏肉 ちりめんじゃこ みそ	レモン汁 大根、人参、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう しょうゆ、酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
10 24 木	昼食	ごはん 魚のごまみそ焼き 五目豆煮 もずくのすまし汁	米 ごま、砂糖 砂糖 麩	魚、みそ 大豆水煮、ちくわ、昆布 もずく、昆布	人参、れんこん、こんにやく 玉ねぎ	みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、塩、酒 しょうゆ、みりん、塩、酒
	午後おやつ	クリームトースト 牛乳	食パン、コーンスターチ、砂糖	牛乳 牛乳		
11 金	昼食	ハヤシライス りんごサラダ	米、じゃがいも、油、マーガリン 油、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、人参、小松菜 りんご、キャベツ、人参、ブロッコリー	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、塩こしょう
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳	レーズン	
26 土	昼食	焼きそば みそ汁 くだもの	中華めん、油	豚肉、かつお節 豆腐、わかめ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ くだもの	ソース、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子
28 月	昼食	親子丼 キャベツの塩昆布和え さつまいものみそ汁	米、麩、砂糖、片栗粉 ごま油 さつまいも	鶏肉、卵 塩昆布 みそ	玉ねぎ、ねぎ キャベツ、人参 玉ねぎ、えのき	だしパック、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	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

\* 毎週月曜日・・・礼拝 毎週木曜日・・・体育あそび

\* 10/12(土)運動会(雨天の場合は19日に延期となります)

\* 10/25(金)お誕生会 メニュー: 麦ごはん、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

