



10月のよていこんだて

2020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 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 青菜のポン酢和え 豆腐のみそ汁	米 砂糖 砂糖	魚 豆腐、わかめ、みそ	梅干し、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん ポン酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	豆乳クリームトースト (15日 ココアクリームトースト)	食パン、コーンスターチ、砂糖 食パン、コーンスターチ、砂糖	豆乳 牛乳 牛乳		ココア
2 30 金	昼食	ちゃんぽん麺 キャベツのじゃこ和え	中華めん、油 油	豚肉 ちりめんじゃこ	白菜、玉ねぎ、人参、きくらげ、もやし、しょうが キャベツ、パセリ	ジャンタン、しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう 酢、塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	バナナ、りんご、みかん缶、もも缶	
3 17 31 土	昼食	ピラフ コンソメスープ くだもの	米、油、マーガリン	鶏ミンチ	玉ねぎ、ピーマン、コーン缶 玉ねぎ、人参、小松菜 くだもの	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
5 19 月	昼食	ゆかりごはん マカロニグラタン かぼちゃのみそ汁	米 マカロニ、パン粉、マーガリン、小麦粉、油	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ みそ	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ	ゆかり コンソメ、塩こしょう 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
6 20 火	昼食	パン ポークビーンズ もやしのサラダ きのこのスープ	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、砂糖	豚肉、鶏レバー、大豆水煮 ハム	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶、しょうが もやし、人参、きゅうり 玉ねぎ、えのき、エリンギ、小松菜	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう 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 牛乳	米	ツナ缶、塩昆布 牛乳		しょうゆ、みりん
7 21 水	昼食	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 金時豆煮 かきたま汁	米 砂糖 砂糖 麩	魚、みそ 金時豆 卵、昆布	キャベツ、人参、しめじ 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう 塩 だしパック、しょうゆ、酒、みりん、塩
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、ケーキシロップ	卵、牛乳 牛乳		
8 22 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン煮 白和え さつまいものみそ汁	米 片栗粉、砂糖 練りごま、糸こんにゃく、砂糖 さつまいも	鶏肉 豆腐 みそ	レモン汁 ほうれん草、人参、しいたけ 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
9 23 金	昼食	ハヤシライス りんごサラダ	米、じゃがいも、マーガリン 砂糖、油	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、人参、きゅうり、りんご	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、塩こしょう
	午後おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン、砂糖、油	きなこ 牛乳		
10 土	昼食	ミートスパゲッティ ミルクスープ	スパゲッティ、砂糖	合挽きミンチ 牛乳	玉ねぎ、人参、トマト缶 玉ねぎ、人参、チンゲン菜	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
12 26 月	昼食	さつまいもごはん すき焼き風煮 ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、黒ごま 糸こんにゃく、麩、砂糖、油	豚肉、豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ ほうれん草、玉ねぎ、人参	塩 だしパック、しょうゆ、酒、みりん 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
13 27 火	昼食	パン 魚のカレー風味揚げ ひじきのごまドレサラダ もやしのスープ	パン、ジャム 小麦粉、片栗粉、砂糖、油 練りごま、ごま、砂糖	魚 ひじき、ちくわ	人参、ブロッコリー もやし、玉ねぎ、パセリ	カレー粉、酒、塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	焼きビーフン 牛乳	ビーフン、ごま油	豚ミンチ 牛乳	キャベツ、人参、ピーマン	ジャンタン、しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう
14 28 水	昼食	ごはん 鶏肉のおろし煮 五目豆煮 もずくのみそ汁	米 片栗粉 こんにゃく	鶏肉 大豆水煮、昆布 もずく、油揚げ、みそ	大根 人参、れんこん 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、酒、みりん だしパック、しょうゆ、酒、みりん 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、マーガリン、砂糖	卵、牛乳 牛乳		

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
 * 10/24(土)運動会(雨天の場合は31日に延期となります)
 * 10/16(金)お誕生会 メニュー: 麦ごはん、さつまいもコロッケ、ヨーグルトサラダ、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

