

令和2年度

# 10月の給食



21日 お弁当の日

くぜにし保育園

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	木	ごはん 白身フライ 納豆和え 小松菜の味噌汁	米 小松菜 玉ねぎ 人参 ホウレンソウ キャベツ 納豆 メバル 玉子 牛乳 砂糖 塩 醤油 味醂 味噌 胡麻	青のリトースト
2	金	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶 人参スープ	米 玉ねぎ 人参 キャベツ キュウリ マカロニ パイン缶 牛ミンチ 牛コマ大豆の水 煮 牛乳 砂糖 醤油 酢 ハヤシルー ケチャップ ソース ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
3	土	<b>☆運動会☆</b>	<b>頑張ってるね♪</b>	
5	月	切干大根中華風サラダ 野菜の味噌汁 揚げシューマイ	米 玉ねぎ さつま芋 人参 切り干し大根 ホウレンソウ シウマイ 春巻き 牛乳 砂糖 醤油 味噌 酢	人参ケーキ
6	火	麻婆豆腐 えのきの胡麻和え わかめスープ	米 木綿豆腐 人参 キュウリ キャベツ 玉子 豚ミンチ 春雨 わかめ 牛乳 砂糖 醤油 酢 味醂 味噌	フライドポテト
7	水	きつねうどん カボチャ煮 わかめの酢のもの チーズ	米 生うどん 油揚げ ネギ 玉子 カボチャ わかめ キュウリ 牛乳 砂糖 醤油 酢 味醂	おせんべい ラムネ 牛乳
8	木	からあげ 油揚げの酢のもの 野菜の味噌汁	米 玉ねぎ 人参 ホウレンソウ キャベツ キュウリ 油揚げ 鶏むね肉 牛乳 砂糖 醤油 味醂 ショウガ 酢 味噌	フルーチェ
9	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 人参スープ	米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 キャベツ ホウレンソウ ツナ缶 パイン缶 牛ミンチ 牛コマ 牛乳 砂糖 醤油 酢 カレールー ソース ケチャップ ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
10	土	高野豆腐玉子とじ すのもの 味噌汁	米 高野豆腐 人参 玉ねぎ 玉子 キュウリ キャベツ エノキ 牛乳 砂糖 醤油 酢 味噌	おせんべい ラムネ 牛乳
12	月	かぼちゃサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 イタリアンスパゲッティ	米 玉ねぎ 人参 ジャガイモ カボチャ 冷凍コーン 木綿豆腐 ベーコン 玉子 スパゲッティ 牛乳 玉子 砂糖 砂糖 醤油 味醂 酢 ケチャップ	コーン 蒸しパン
13	火	親子どんぶり わかめおすまし ホウレンソウのごま和え	米 玉ねぎ 人参 ホウレンソウ 油揚げ わかめ 牛乳 砂糖 醤油 味醂 酢 胡麻	きなこロールパン
14	水	肉うどん ひじきのごま和え じゃこの酢のもの	米 ネギ 人参 油揚げ キャベツ ホウレンソウ 牛コマ 牛ミンチ 玉子 じゃこ 牛乳 砂糖 醤油 酢 味醂	おせんべい ラムネ 牛乳
15	木	ごはん 白身フライ 納豆和え 小松菜の味噌汁	米 小松菜 玉ねぎ 人参 ホウレンソウ キャベツ 納豆 メバル 玉子 牛乳 砂糖 塩 醤油 味醂 味噌 胡麻	青のリトースト
16	金	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶 人参スープ	米 玉ねぎ 人参 キャベツ キュウリ マカロニ パイン缶 牛ミンチ 牛コマ 大豆の水 煮 牛乳 砂糖 醤油 酢 ハヤシルー ケチャップ ソース ごま油	おせんべい ラムネ 牛乳
17	土	豚の生姜焼き すのもの 味噌汁	米 豚肉 キュウリ わかめ じゃこ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 油揚げ 牛乳 砂糖 醤油 味醂 酢 味噌	ビスケット ラムネ 牛乳
19	月	揚げシューマイ 切干大根中華風サラダ 野菜の味噌汁	米 玉ねぎ さつま芋 人参 切り干し大根 ホウレンソウ シウマイ 春巻き 牛乳 砂糖 醤油 味噌 酢	人参ケーキ
20	火	麻婆豆腐 えのきの胡麻和え わかめスープ	米 木綿豆腐 人参 キュウリ キャベツ 玉子 豚ミンチ 春雨 わかめ 牛乳 砂糖 醤油 酢 味醂 味噌	フライドポテト
21	水	<b>☆お弁当の日☆</b>	<b>何が入っているかな？</b>	おせんべい ラムネ 牛乳
22	木	からあげ 油揚げの酢のもの 野菜の味噌汁	米 玉ねぎ 人参 ホウレンソウ キャベツ キュウリ 油揚げ 鶏むね肉 牛乳 砂糖 醤油 味醂 ショウガ 酢 味噌	フルーチェ
23	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 人参スープ	米 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 キャベツ ホウレンソウ ツナ缶 パイン缶 牛ミンチ 牛コマ 牛乳 砂糖 醤油 酢 カレールー ソース ケチャップ ごま油	おせんべい ラムネ 牛乳
24	土	高野豆腐玉子とじ すのもの 味噌汁	米 高野豆腐 人参 玉ねぎ 玉子 キュウリ キャベツ エノキ 牛乳 砂糖 醤油 酢 味噌	ビスケット ラムネ 牛乳
26	月	かぼちゃサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 イタリアンスパゲッティ	米 玉ねぎ 人参 ジャガイモ カボチャ 冷凍コーン 木綿豆腐 ベーコン 玉子 スパゲッティ 牛乳 玉子 ケチャップ 砂糖 砂糖 醤油 味醂 酢	コーン 蒸しパン
27	火	親子どんぶり わかめおすまし ホウレンソウのごま和え	米 玉ねぎ 人参 ホウレンソウ 油揚げ わかめ 牛乳 砂糖 醤油 味醂 酢 胡麻	きなこロールパン
28	水	肉うどん ひじきのごま和え じゃこの酢のもの	米 ネギ 人参 油揚げ キャベツ ホウレンソウ 牛コマ 牛ミンチ 玉子 じゃこ 牛乳 砂糖 醤油 酢 味醂	おせんべい ラムネ 牛乳
29	木	ごはん 白身フライ 納豆和え 小松菜の味噌汁	米 小松菜 玉ねぎ 人参 ホウレンソウ キャベツ 納豆 メバル 玉子 牛乳 砂糖 塩 醤油 味醂 味噌 胡麻	青のリトースト
30	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐の味噌汁	米 かんぴょう 干しいたけ 人参 玉子 豆腐 キャベツ キュウリ 牛乳 砂糖 醤油 味噌 酢 ゴマ	レーズンココアケーキ
31	土	豚の生姜焼き すのもの 味噌汁	米 豚肉 キュウリ わかめ じゃこ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 油揚げ 牛乳 砂糖 醤油 味醂 酢 味噌	ビスケット ラムネ 牛乳

※10時のおやつはヤクルトです。

※仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承ください。

ずいぶん過ごしやす季節になってきました。

秋はお米をはじめ、野菜や果物など多くの食べ物が旬を迎えます。

旬とは、その食べ物がたくあん収穫できる時、また一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期です！

畑からはさつま芋が給食に入ってきます。この季節ならではの給食を楽しみにしてください☆

