



10月の給食予定献立表



令和3年10月

ふじこども園

| 日 | 曜 | 未満児 追加食 | 献立 | 3色分類 | | | おやつ | 離乳食 | エネルギー (Kcal) |
|------|-----------------------|--|---|---|--|----------------------|-----------|-----|-----------------|
| | | | | あか (体をつくる 血や肉になる) | 黄 (力や体温のとどになる) | みどり (体の調子を整える) | | | |
| 1 金 | ごはん ブチトマト | チーズハンバーグ ツナサラダ もやしのスープ バナナ | ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 ピザ用チーズ まぐろ わかめ ベーコン すきむるく みそ | ごめ あぶら パンこ ごま マヨ ネース さとう ジャガイモ | ミニトマト 玉葱 にんじん ブロッコリー きゅうり レタス もやし えのきだけ バナナ | ミルク 果子 | 白粥 野菜煮 | 455 | |
| 2 土 | ごはん ハンバーグ ヤクルト | ハヤシライス 野菜コロッケ 福音漬 オレンジ | ハンバーグ 合挽き肉 ぎゅうにゅう みそ | ごめ ヤクルト ジャガイモ コロッケ あぶら | 玉葱 にんじん ふくしんづけ オレンジ | 牛乳 果子 | 白粥 野菜煮 | 512 | |
| 3 日 | | | | | | | | | |
| 4 日 | ごはん 一口チーズ ショア | すきやき園煮 ●足形とり● | チーズ ぎゅうにく やきとうふ ソーセージ/ティ じゃこピーマン バナナ | ごめ にゅうさんきんいんりょう 板 ふ こんにゃく さとう あぶら ご ま油 ジャガイモ | 玉葱 ささがきごぼう ピーマン バナナ | 牛乳 果子 | 白粥 野菜煮 | 355 | |
| 5 火 | ごはん 鮭フレーク | 豚肉のピカタ ●クッキング● | さけ 豚肉 たまご 竹輪 あぶら あげ 白みそ すきむるく ホ イップクリーム みそ | ごめ 滲力粉 あぶら ごま さと う ジャガイモ さつまいも | ごぼう ピーマン にんじん れん こん 乾椎茸 キャベツ しめじ オレンジ 玉葱 | ミルク スイートポテト キャラメル | 白粥 野菜煮 | 333 | |
| 6 水 | ごはん 味納豆 | 魚のてんぷら ●総合訓練● | 挽きわら納豆たら 豚ひき肉 と うふ ひじき わかめ あぶらあげ みそ汁(大根) 和梨 | ごめ さつまいも 天ぷら粉 あぶ ら さとう 板ふ ジャガイモ | ほうれんどう にんじん 玉葱 さ やいんげん たいこん えのきだけ なし りんごジュース | りんごジュース 果子 | 白粥 野菜煮 | 436 | |
| 7 木 | ごはん ウインナー | 三色丼 ●記録会● | ポークウインナー 豚ひき肉 たま ご とうふ 白みそ すきむるく みそ汁(なめこ) バナナ | ごめ さとう パター ジャガイモ | 乾椎茸 サヤインゲン にんじん かぼちゃ なめこ バナナ 玉葱 | ミロミルク 果子 | 白粥 野菜煮 | 447 | |
| 8 金 | ごはん ゆで卵 | スペゲティミートソース ハンバーグ 野菜スープ キウイ ●お泊り会(年長)● | うずらたまご 豚ひき肉 ミート ソース ハンバーグ すきむるく みそ | ごめ スペゲティー あぶら さとう じゃがいも | にんじん 玉葱 ピーマン マッシュ ルーム トマト キャベツ キウイ | ミルク 果子 | 白粥 野菜煮 | 374 | |
| 9 土 | ごはん 煮豆 ヤクルト | 豆腐中華煮 春巻き バリっ子漬け バナナ ●お泊り会(年長)● | 煮豆 とりにく うずらたまご と うふ ぎゅうにゅう みそ | ごめ ヤクルト さとう ごま油 片 栗粉 あぶら ジャガイモ | 玉葱 にんじん ピーマン グリンビース だけのこ水煮 さくらげ 乾椎茸 はくさ いぱりご漬け バナナ | 牛乳 果子 | 白粥 野菜煮 | 365 | |
| 10 日 | | | | | | | | | |
| 11 月 | ごはん フルーツゼリー ショア | どさんこ汁 ちくわチーズ揚げ パイヨーグルト ●お店屋さんごっこ ~15日● | 豚肩ロース みそ 竹輪 チーズ ヨーグルト | ごめ 粉末ゼリー にゅうさんきん いんりょう ジャガイモ ごま油 バ ター 天ぷら粉 あぶら カルピス | なつみかん バインアップル もも もやし 玉葱 にんじん コーン キャベツ こねぎ | カルピス 果子 | 白粥 野菜煮 | 386 | |
| 12 火 | ごはん おかかふりかけ | チキングリル コールスローサラダ 卵スープ オレンジ | おかかふりかけ とりにく ハム たまご みそ | ごめ さとう マヨネース カルピ ス ジャガイモ | ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり コーン チンゲンサイ え のきだけ 玉葱 オレンジ | カルピス 果子 | 白粥 野菜煮 | 313 | |
| 13 水 | ごはん ブチトマト | 若鶴唐揚 ポテトフライ マカラニサラダ わかめスープ バナナ | とりにく ハム わかめ みそ | ごめ 片栗粉 あぶら 滲力粉 じゃがいも マカラニ マヨネース カルピス | ミニトマト しょうが きゅうり にん じん コーン 長ねぎ しめじ バナ ナ 玉葱 | カルピス 果子 | 白粥 野菜煮 | 446 | |
| 14 木 | ごはん のり佃煮 | 白身魚のピカタ サラダ/サラダ 中華風スープ 和梨 | のり佃煮たら たまご まぐろ わかめ みそ | ごめ 滲力粉 あぶら サラスパ ドレッシング ごま油 カルピス じゃがいも | バセリ レタス にんじん 長ねぎ はくさい えのきだけ なし 玉葱 | カルピス 果子 | 白粥 野菜煮 | 259 | |
| 15 金 | ごはん たらこふりかけ | はんぺんチーズフライ ポテトサラダ マカラニスープ オレンジ | たらこふりかけ はんぺん チーズ たまご ハム みそ | ごめ 滲力粉 パンこ あぶら じゃがいも マヨネース スペゲ ティー カルピス | ミニトマト キュウリ にんじん 玉 葱 コーン パセリ オレンジ | カルピス 果子 | 白粥 野菜煮 | 445 | |
| 16 土 | ごはん 一口チーズ ヤクルト | ふた丼 しゅうまい っぽ漬け バナナ | チーズ ふたにく やきとうふ しゅうまい ぎゅうにゅう みそ | ごめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら ジャガイモ | しいたけ ピーマン キャベツ 玉 葱 だけのこ水煮 たくさん バナ ナ | 牛乳 果子 | 白粥 野菜煮 | 332 | |
| 17 日 | | | | | | | | | |
| 18 月 | ごはん 煮豆 ショア | 酢豚 ミニオムレツ バナナ | 煮豆 豚ロース ミニオムレツ ぎゅうにゅう みそ | ごめ にゅうさんきんいんりょう あ ぶら さとう 片栗粉 ジャガイモ | だけのこ水煮 ピーマン 玉葱 に んじん 乾椎茸 しいたけ バナナ | 牛乳 果子 | 白粥 野菜煮 | 388 | |
| 19 火 | しらすごはん | 大根のうま煮 みそ汁(お雑とわかめ) オレンジ ●内科検診● | とりにく ちくわ うずらたまご な まあげ わかめ みそ すきむるく ヨーグルト | さとう 結びこんにゃく たまご 鮭 しらたまご ホットケーキミックス あぶら ごめ ジャガイモ | 大根 にんじん 長ねぎ オレンジ 玉葱 | ミルク ドーナツ | 白粥 野菜煮 | 566 | |
| 20 水 | ごはん ブチトマト | ハムエッグ すきこんぶ五目煮 みそ汁(じゃが芋) バナナ | たまご ハム のり こんぶ ふた にく あぶらあげ 竹輪 みそ | ごめ てんぷら粉 あぶら こん にゃく さとう ジャガイモ | ミニトマト かぼちゃ にんじん し めじ ピーマン 乾椎茸 玉葱 バ ナナ りんごジュース | りんごジュース 果子 | 白粥 野菜煮 | 378 | |
| 21 木 | ごはん のり玉ふりかけ | 焼きそば ブチドッグ 白菜スープ 和梨 | ふたにく ハム ベーコン すきむ るく みそ | ごめ 蒸し中華めん あぶら さと う ジャガイモ | キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ピーマン はくさい し めじ なし | ミロミルク 果子 | 白粥 野菜煮 | 316 | |
| 22 金 | ごはん ゆで卵 | えびフライカレー 福音漬 パン粉 ●誕生日● | うずらたまご 鶏挽肉 たまご の ほしうび すきむるく | ごめ ジャガイモ あぶら 滲力粉 パンこ パン粉 さとう | 玉葱 にんじん ふくしんづけ | ミルク 果子 | 白粥 マッシュ和え | 511 | |
| 23 土 | ごはん 鮭フレーク ヤクルト | 肉だんごスープ煮 ミートコロッケ べったら漬け バナナ | さけ 鶏挽肉 とうふ ぎゅうにゅう みそ | ごめ ヤクルト 片栗粉 はるさめ パンこ あぶら ジャガイモ | しょうが しいたけ にんじん し めじ はくさい 長ねぎ べったら漬 け バナナ 玉葱 | 牛乳 果子 | 白粥 野菜煮 | 372 | |
| 24 日 | | | | | | | | | |
| 25 月 | ごはん 一口チーズ ショア | せんべい汁 ミートボール フルーツカルピス | チーズ とりにく ミートボール 杏 仁豆腐 ぎゅうにゅう みそ | ごめ にゅうさんきんいんりょう さ とう あぶら カルピス ジャガイモ | ささがさごぼう にんじん まい たけ 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 バ ナナ もも なつみかん 玉葱 | 牛乳 果子 | 白粥 野菜煮 | 389 | |
| 26 火 | ごはん のり佃煮 | ポテトグラタン りんごのサラダ ニラたまごスープ バナナ | のり佃煮 合挽き肉 ピザ用チーズ ハム たまご すきむるく みそ | ごめ ジャガイモ あぶら パター パンこ マヨネース さとう | にんじん 玉葱 トマト コーン キャベツ りんご レタス きゅうり にら えのきだけ バナナ | ミルク 果子 | 白粥 野菜煮 | 403 | |
| 27 水 | ごはん ブチトマト | 一口かつ なす味噌炒め 豆腐味噌汁 オレンジ | 豚肉 たまご 豚ひき肉 みそ と うふ 白みそ あぶらあげ | ごめ 薄力粉 パンこ あぶら さ とう ジャガイモ | ミニトマト なす ピーマン 乾椎 茸 しめじ オレンジ りんごジュ ース 玉葱 | りんごジュース 果子 | 白粥 野菜煮 | 415 | |
| 28 木 | ごはん ゆで卵 | 豚生姜焼 春雨サラダ コンのスープ バナナ | うずらたまご ふたにく ハム す きむるく みそ | ごめ あぶら はるさめ ごま さ とう ごま油 ドレッシング ジャ ガイモ | きゅうり にんじん 玉葱 しめじ コーン バナナ | ミロミルク 果子 | 白粥 野菜煮 | 375 | |
| 29 金 | ごはん 味道楽ふりかけ | みそラーメン きょうざ パイン | 味道楽ふりかけ 豚ひき肉 板かまぼこ わかめ うずらたまご 赤みそ こんぶ きょうざ すきむるく みそ | ごめ 生中華めん 棒ふ さとう じゃがいも | ほうれんどう キャベツ もやし 長ねぎ パインアップル 玉葱 | ミルク 果子 | 白粥 野菜煮 | 393 | |
| 30 土 | ごはん 一口チーズ ヤクルト | けんちゃん汁 ウインナー バナナ | チーズ とりにく とうふ 白みそ ホールウインナー ぎゅうにゅう み そ | ごめ ヤクルト こんにゃく さとい も ごま油 さとう ジャガイモ | 大根 にんじん 長ねぎ バナナ 玉葱 | 牛乳 果子 | 白粥 野菜煮 | 371 | |
| 31 日 | | | | | | | | | |

給食MEMO ■印の日はスプーンを持たせて下さい。□印の日はめん類ですのでご飯を少なめに持たせて下さい。

