

10月度の献立表

日付	献立	主な材料名
2日(月)	ひき肉ガーリックチャーハン イカ&じゃが芋唐揚げ 和風ポトフ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 (冷)コーン パター にんにく ロールイカ じゃが芋 小麦粉 ベーコン 大根 玉ねぎ 人参
3日(火)	ポークレモン風味ソテー 切り干し大根と大豆の炒り煮 小松菜のごま和え 味噌汁	豚肉 豚バラスライス 玉ねぎ 小麦粉 レモン果汁 キャベツ レモン 切り干し大根 人参 うす揚げ 水煮大豆 小松菜 白ごま おつゆ麩 わかめ(国)
4日(水)	鶏のから揚げ じゃが芋の金平 わかめと胡瓜の酢の物 すまし汁	鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 小麦粉 キャベツ じゃが芋 ピーマン 人参 わかめ(国) 胡瓜 (冷)れんこん 豆腐 青ねぎ
5日(木)	木の葉丼 鶏肉と大根の和え物 味噌汁	玉ねぎ 色板かまぼこ うす揚げ 卵 青ねぎ 鶏むね肉 大根 胡瓜 人参 白ごま 白菜 わかめ(国)
6日(金)	回鍋肉 ポテトサラダ もやしのおかか和え 春雨のスープ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) にんにく 土生姜 じゃが芋 人参 (冷)グリーンピース 卵 太もやし 胡瓜 花かつお 春雨 人参 青ねぎ
7日(土)	ハヤシライス ミモザサラダ	牛肉 玉ねぎ マッシュルーム缶 じゃが芋 人参 ハヤシルウ キャベツ 卵 (冷)コーン 人参
10日(火)	五目うどん さつま芋ご飯	細うどん うす揚げ 鶏もも肉 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ 青ねぎ 出し昆布 さつま芋 黒ごま
11日(水)	白身魚のフライ かまぼこの玉子とじ 春雨酢 味噌汁	骨なしホキ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 色板かまぼこ 玉ねぎ (冷)グリーンピース 卵 春雨 人参 きくらげ 豆腐 青ねぎ
12日(木)	チキンチャップ 五目ひじき煮 じゃが芋の磯辺揚げ 味噌汁	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ マカロニ ひじき 人参 煮込みちくわ 金平れんこん うす揚げ じゃが芋 小麦粉 青のり粉 卵 花麩 青ねぎ
13日(金)	キムチチゲ れんこんはさみフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ なら 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま
16日(月)	十六穀米 さばの幽庵焼き じゃが芋と竹輪の炒め煮 大根ナムル 味噌汁 キムチ	十六穀米 さば レモン果汁 大葉 じゃが芋 煮込みちくわ ピーマン 大根 人参 白ごま わかめ(国) 青ねぎ キムチ
17日(火)	キムチロールカツ チンゲン菜と人参のナムル フライビーンズ 味噌汁	豚ロース薄切り キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ チンゲン菜 人参 白ごま 水煮大豆 白ごま えのき茸 わかめ(国)
18日(水)	中華丼 れんこんサラダ かき玉汁	豚肉 むぎえび 水煮たけのこ 色板かまぼこ 白菜 人参 チンゲン菜 きくらげ 片栗粉 金平れんこん 人参 胡瓜 卵 青ねぎ
19日(木)	醤油ラーメン パンパンジー じゃこおにぎり	中華そば 焼き豚 太もやし 青ねぎ 鶏むね肉 胡瓜 人参 キャベツ ちりめんじゃこ 白ごま
20日(金)	ハンバーグ สปาゲティソテー もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ สปาゲティ 玉ねぎ ピーマン 太もやし わかめ(国) 人参 白ごま うす揚げ 青ねぎ
21日(土)	ちらし寿司 天ぷら すまし汁	高野豆腐 人参 干しいたけ ちりめんじゃこ さくらでんぶ 卵 刻みのり ピンク甘酢生姜 (冷)グリーンピース 鶏もも肉 (冷)れんこん 南瓜 卵 小麦粉 そうめん みつば
23日(月)	パン クリームシチュー 一口カツ 卵・ツナサラダ	バターロール 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 本しめじ (冷)グリーンピース 牛乳 クリームシチュールウ 豚ロースカツ肉 สปาゲティ 玉ねぎ ピーマン 小麦粉 卵 パン粉 卵 ツナフレーク キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤)
24日(火)	ピピンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
25日(水)	豚肉のカレーソテー マカロニサラダ 厚揚げの田楽 すまし汁	豚肉 豚バラスライス 玉ねぎ 本しめじ ピーマン キャベツ カレー粉 マカロニ 人参 (冷)グリーンピース 卵 厚揚げ 人参 おつゆ麩 青ねぎ
26日(木)	焼きそば けんちん汁 おにぎり	焼きそば 豚バラスライス キャベツ 太もやし 人参 青のり粉 花かつお 大根 人参 さつま芋 つきこんにやく(国) 煮込みちくわ うす揚げ 青ねぎ 白ごま
27日(金)	チキンライス 白身魚のフライ ミネストローネ	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 本しめじ 骨なしホキ キャベツ 小麦粉 卵 パン粉 マカロニ 玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン トマトホール缶
30日(月)	カレーライス イタリアンサラダ	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ パーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤) サラダチーズ 食パン
31日(火)	ひじき入りコロッケ 竹輪の甘辛炒め チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ 合挽ミンチ ひじき 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 煮込みちくわ つきこんにやく(国) ピーマン チンゲン菜 人参 花かつお 太もやし うす揚げ キムチ

こども園

14日(土)	スパゲティ・ミートソース 白菜サラダ オニオンスープ おにぎり	スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パルメザンチーズ 小麦粉 白菜 ポークハム 胡瓜 人参 玉ねぎ (冷)コーン 白ごま
--------	------------------------------------	---

こども園

28日(土)	麻婆豆腐丼 茹で豚のごまドレ和え 大根のスープ	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 青ねぎ 片栗粉 豚肉 キャベツ 人参 貝割れ大根 大根 (冷)コーン
--------	----------------------------	---