

10月給食だより

アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ	PMおやつ	延長おやつ
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他			
1	土	焼そば ナムル フルーツ (バナナ)	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・ほうれん草・人参 バナナ	■焼きそば用種・油 白ごま・砂糖・ごま油	塩・■お好み焼きソース ■醤油	かぼちゃの甘煮 いりこ お茶	■ミニアスバラガス ▲牛乳	
3	月	麦入りごはん 鶏肉の土佐焼 キャベツの和え物 高野豆腐の卵とし 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐・●卵 味噌	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 砂糖 ■おつゆ麩・さつま芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 ■醤油・だし だし	フルーツ(りんご) いりこ お茶	五平餅 (米・味噌・■醤油・砂糖・みりん) お茶	■せんべい(ほたは焼)
4	火	麦入りごはん 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜の納豆和え 具たくさん味噌汁	ホキ 納豆 油揚げ・味噌	小松菜・白菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 片栗粉・油・砂糖	塩・料理酒・■醤油・酢 ■醤油・だし だし	蒸しブロック いりこ お茶	豆腐のふんわりクッキー (■小麦・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐) ▲牛乳	■/▲ビスコ
5	水	麦入りごはん 豚肉の生姜炒め 胡瓜とわかめのポン酢和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 厚揚げ・味噌	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・しょうが きゅうり・緑豆もやし・人参・わかめ 大根・えのきたけ りんご	米(国産)・押麦 油・砂糖	中華だし・■醤油・料理酒 ■ほん酢・だし だし	ふかし芋 いりこ お茶	きなこドーナツ (■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲牛乳・油・きな粉 グラニュー糖) ▲牛乳	■せんべい(豊たほ)
6	木	玄米ごはん アジのレモン風味焼 ほうれん草の白和え かぼちゃの煮物 すまし汁	あじ 豆腐	レモン果汁 ほうれん草・しめじ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・玄米 砂糖 砂糖 砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・塩・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	人参の甘煮 いりこ お茶	バナナパンケーキ (■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・▲牛乳・バナナ) ▲牛乳	■揚げせんべい
7	金	チキンカレー チンゲン菜のサラダ クロック フルーツ(オレンジ)	鶏肉 厚揚げ・味噌	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨドレ ■/▲牛肉クロック・油	■/▲カレー粉	蒸しかぼちゃ いりこ お茶	カルピスりんごゼリー (寒天・▲カルピス・りんごジュース) お茶	■▲エースコインビスケット
8	土	中華丼 春雨の中華和え 中華スープ	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・コーン・人参 玉ねぎ・青ねぎ	油・片栗粉・米(国産) 緑豆春雨・ごま油・砂糖	中華だし・■醤油・料理酒 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩	フルーツ(オレンジ) いりこ お茶	■せんべい(ほたは焼) ▲牛乳	
11	火	麦入りごはん 豚肉のスタミナ炒め スパゲティサラダ すまし汁 デザート(ヨーグルト)	豚肉 ツナフレーク ▲ヨーグルト	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン きゅうり・人参・コーン 白菜・人参・わかめ	米(国産)・押麦 油 ■スパゲティ・マヨドレ	■焼肉のたれ だし・■醤油・塩	さつまいもの甘煮 いりこ お茶	レーズンスコーン (■/▲ホットケーキミックス・▲無塩バター・▲牛乳・レーズン) ▲牛乳	■/▲マリービスケット
12	水	玄米ごはん チキンのチーズ焼 フライドポテト ブロックリーの和え物 スープ	鶏肉・▲ミックスチーズ 厚揚げ・味噌	キャベツ・ブロックリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・チンゲン菜	米(国産)・玄米 ポテトフライ・油 砂糖	トマトケチャップ 塩 だし・■醤油 ■チキンコンソメ	フルーツ(バナナ) いりこ お茶	和風カステラ (■/▲ホットケーキミックス・砂糖・●卵・白みそ・みりん・油) ▲牛乳	■カルシウムせんべい
13	木	麦入りごはん サケフライ 大根と厚揚げの煮物 具たくさん味噌汁	さけ 厚揚げ 味噌	大根 玉ねぎ・人参・しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 砂糖 ■おつゆ麩	塩・ウスターソース だし・■醤油・料理酒 だし	フルーツ(りんご) いりこ お茶	ふかし芋 (さつま芋・塩) ▲牛乳	■ビスケット(シガーフライ)
14	金	他人丼 もやしとさつま揚げのポン酢和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉・●卵 さつま揚げ 油揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・みつば 緑豆もやし・きゅうり・人参 ほうれん草・白菜 オレンジ	砂糖・米(国産)	■醤油・本みりん・だし だし・■ほん酢 だし	かぼちゃの甘煮 いりこ お茶	フルーツポンチ (寒天・砂糖・パイン缶・黄桃缶・バナナ・缶詰のシロップ) ▲牛乳	■せんべい(豊たほ)
15	土	イタリアンスパゲティ チンゲン菜とツナの和え物 スープ	ウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・えのきたけ	■スパゲティ・油 砂糖	■チキンコンソメ・トマトケチャップ だし・■醤油 ■チキンコンソメ	蒸しブロック いりこ お茶	■/▲ビスコ ▲牛乳	
17	月	麦入りごはん 白身魚の南部焼 キャベツの和え物 五目豆 味噌汁	ホキ 大豆	キャベツ・きゅうり・人参 干しいたけ・人参・グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・黒ごま・油 砂糖 黒こんにゃく・砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 ■醤油・料理酒・だし だし・■醤油・塩	ふかし芋 いりこ お茶	メロンパン風トースト (■/▲食パン・砂糖・●卵・■小麦粉・▲無塩バター) ▲牛乳	■せんべい(ほたは焼)
18	火	玄米ごはん 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ フルーツ(りんご)	豆腐・豚ひき肉・赤だしみそ	ニラ・にんにく・しょうが 緑豆もやし・人参・小松菜 わかめ・玉ねぎ・人参 りんご	米(国産)・玄米 油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・ごま油	中華だし・■醤油 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	人参の甘煮 いりこ お茶	じゃがおやき (じゃが芋・■小麦粉・塩・▲無塩バター・砂糖・■醤油) お茶	■ソフトせんべい
19	水	麦入りごはん アジの竜田揚げ 切干大根と厚揚げの煮物 具たくさん味噌汁	あじ 厚揚げ 味噌	しょうが 切干大根・人参・干しいたけ 緑豆もやし・玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 片栗粉・油 砂糖 さつま芋	■醤油・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし	フルーツ(バナナ) いりこ お茶	ぶどうゼリー (寒天・ぶどうジュース・砂糖) ▲牛乳	■▲エースコインビスケット
20	木	麦入りごはん 豚肉の甘酢炒め マカロニサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ きゅうり・人参・コーン チンゲン菜・大根・しめじ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖・片栗粉 ■マカロニ・マヨドレ	料理酒・塩・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし だし・■醤油・塩	じゃが芋の甘煮 いりこ お茶	レモントースト (■/▲食パン・▲無塩バター・砂糖・レモン果汁) ▲牛乳	■揚げせんべい
21	金	カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ スープ ロールケーキ(いちご) マスカットゼリー(O.1歳児)	ウインナー 鶏肉	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・ブロックリー	油・米(国産) ■小麦粉・片栗粉・油 マヨドレ じゃが芋 ■/●/▲ロールケーキ(いちご) マスカットゼリー	■チキンコンソメ・カレーパウダー ■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ	蒸しかぼちゃ いりこ お茶	お麩のチーズスナック (■麩・オリーブ油・▲粉チーズ・塩) ▲牛乳	■ミニアスバラガス
22	土	五目うどん もやしと小松菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	豚肉・油揚げ	キャベツ・人参・玉ねぎ・青ねぎ 小松菜・緑豆もやし・人参 オレンジ	■うどん 砂糖	だし・■醤油・本みりん だし・■醤油	蒸しブロック いりこ お茶	■ソフトせんべい ▲牛乳	
24	月	麦入りごはん マスの塩こうじ焼 チンゲン菜のごま和え 大根のそぼろ煮 味噌汁	マス 鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・味噌	チンゲン菜・白菜・人参 大根・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・白ごま 油・砂糖・片栗粉	塩こうじ だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	フルーツ(りんご) いりこ お茶	きなこ入りクッキー (■小麦粉・▲無塩バター・砂糖・きな粉) ▲牛乳	■せんべい(ほたは焼)
25	火	ロールパン タンドリーチキン ブロックリーのサラダ パンパキンシチュースープ みかんゼリー	鶏肉・▲ヨーグルト ウインナー・▲スキムミルク	にんにく・しょうが ブロックリー・キャベツ・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	■/▲ロールパン 油 マヨドレ じゃが芋 みかんゼリー	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ ■/▲クリームシチューミックス	人参の甘煮 いりこ お茶	おかかおにぎり (米・かつお節・■醤油) お茶	■/▲マリービスケット
26	水	麦入りごはん 家常豆腐 もやしと胡瓜の和え物 中華スープ フルーツ(バナナ)	豚肉・厚揚げ・■テンメンジャン・味噌	赤パプリカ・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参 ほうれん草・えのきたけ・人参 バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖・片栗粉 砂糖	■醤油・料理酒・中華だし だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	かぼちゃの甘煮 いりこ お茶	ツナサンド (■/▲食パン・ツナフレーク・塩・マヨドレ) ▲牛乳	■カルシウムせんべい
27	木	玄米ごはん サバの塩焼 小松菜の和え物 ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁	さば さつま揚げ 味噌	小松菜・白菜・人参 ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース 玉ねぎ・みつば	米(国産)・玄米 砂糖 砂糖・油 ■おつゆ麩	塩 だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	フルーツ(オレンジ) いりこ お茶	キャロットマドレーヌ (■小麦粉・ベーキングパウダー・▲無塩バター・●卵・砂糖 人参) ▲牛乳	■/▲ビスコ
28	金	麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	牛肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・緑豆もやし・人参 わかめ・青ねぎ りんご	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 砂糖・白ごま	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	蒸しブロック いりこ お茶	ココア蒸しパン (■/▲ホットケーキミックス・▲牛乳・ココアパウダー) ▲牛乳	■▲ビスケット(シガーフライ)
31	月	麦入りごはん 鶏肉の照焼 ピーンズサラダ きんぴらごぼう 味噌汁	鶏肉 大豆 味噌	きゅうり・コーン ごぼう・人参 玉ねぎ・大根・人参	米(国産)・押麦 砂糖 マヨドレ つきこんにゃく・油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・本みりん だし	人参スティック いりこ お茶	スイートポテト (さつま芋・▲牛乳・▲無塩バター・砂糖・塩) ▲牛乳	■せんべい(豊たほ)