

# 10月 給食献立表

平成30年

長寿院保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	おついち赤飯 かれないのごまダレ焼き 水菜と湯葉のお浸し さといも煮ころがし 豆腐とわかめのすまし汁	白玉あずきのせ 牛乳	あずき・かれい・湯葉・絹ごし豆腐 ゆで小豆缶詰・普通牛乳	米・もち・ごま・車糖・さといも・白玉粉	ブロッコリー・みずな・にんじん カットわかめ・三つ葉
2	火	七分つき玄米ごはん 肉豆腐の卵とじ きゅうりとしらすの酢の物 根菜のすまし汁 フルーツ:バナナ	いちごジャムサンド 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐・卵 ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・車糖・ごま・食パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ 大根・三つ葉・バナナ
3	水	七分つき玄米ごはん 八宝菜 パンパンジーサラダ 中華スープ フルーツ:梨	レーズンスコーン 牛乳	豚ロース・うずら卵・ささ身・普通牛乳	米・かたくり粉・ホットケーキミックス・車糖 サラダ油	はくさい・にんじん・たまねぎ・生しいたけ たけのこ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン・かいわれだいこん・日本なし 干しぶどう
4	木	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き かぼちゃとひじきの金平 白菜の塩昆布和え 手まり麩と玉ねぎのすまし汁	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・焼きふ	ゆず・にんじん・いんげん・かぼちゃ ほしひじき・はくさい・塩昆布・たまねぎ 三つ葉・りんご飲料・寒天・西洋なし缶詰
5	金	七分つき玄米ごはん さわらの生姜煮 なすの揚げ浸し キャベツのごま和え もやしとにんじんのすまし汁	大学いも 牛乳	さわら・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも・サラダ油	しょうが・大根・にんじん・なす・キャベツ もやし・三つ葉
6	土	おにぎり(菜めし) きつねうどん 青菜とささみのお浸し フルーツ:オレンジ	ミニメロンパン 牛乳	油揚げ・蒸しかまぼこ・ささ身 かつお節・普通牛乳	米・うどん・ミニメロンパン	葉ねぎ・チンゲンサイ・にんじん バレンシアオレンジ
9	火	巻き寿司 ほうれん草のツナ和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:バナナ	わらびもち 牛乳	厚焼きたまご・でんぶ・シーチキン ソフト豆腐・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・わらびもち	乾しいたけ・かんぴょう・ほうれんそう 焼きのり・にんじん・なめこ・葉ねぎ・バナナ
10	水	七分つき玄米ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ:オレンジ	にんじんだーナツ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ロースハム・普通牛乳	米・サラダ油・車糖・はるさめ ホットケーキミックス	にんじん・青ピーマン・たまねぎ 乾しいたけ・しょうが・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・オクラ・バレンシアオレンジ
11	木	☆郷土料理～北海道～ 七分つき玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃとあずきの炊いたん 空知汁 フルーツ:梨	いももち 牛乳	鮭・淡色辛みそ・あずき・豚もも 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・ごま油	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・かぼちゃ 大根・葉ねぎ・日本なし
12	金	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルトフルーツソースかけ	バナナアップル ケーキ 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ・車糖 フルーツソース・ホットケーキミックス サラダ油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・スイートコーン・バナナ
15	月	七分つき玄米ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 青菜とかにかまのお浸し 麩としいたけのすまし汁	ゴロゴロさつま芋 の蒸しパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ・凍り豆腐 かに風味かまぼこ・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・ごま・焼きふ ホットケーキミックス・サラダ油・さつまいも	たまねぎ・にんじん・いんげん グリーンピース・チンゲンサイ・生しいたけ 三つ葉