



2020年 10月 給食献立表



立花ひよこ保育園

	(月) 5, 19	(火) 6, 20	(水) 7, 21	(木) 8, 22	(金) 9, 23	(土) 10, 24
昼食	鮭の ホイル焼き	かき揚げ	肉じゃが	冬瓜と鶏肉の 煮物	鯖の みそ煮	中華丼
	鮭 玉ねぎ/人参 えのき 麦みそ/バター みりん	桜えび 玉ねぎ 人参/いんげん さつま芋 薄力粉 こめ油	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 三豆 しょうゆ 砂糖/みりん	冬瓜 鶏肉 人参 チンゲン菜 生姜/片栗粉 しょうゆ 砂糖/みりん	鯖 高野豆腐 長ねぎ/人参 麦みそ/生姜 砂糖 みりん	有機米 豚肉 イカ 白菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ しょうゆ
	ひじき煮	酢の物	ほうれん草の きのこ和え	れんこん マカロニサラダ	わかめ 白菜 人参/小松菜 コーン かつお節 しょうゆ	春雨 しょうゆ 片栗粉
	うすあげ こんにゃく いんげん しょうゆ みりん/砂糖	わかめ ぎゅうり しらす干し 酢/砂糖	ほうれん草 しめじ/えのき 人参 しょうゆ ごま	れんこん/人参 ぎゅうり マカロニ 豆乳マヨネーズ しょうゆ	わかめ 白菜 人参/小松菜 コーン かつお節 しょうゆ	春雨 人参 しょうゆ 片栗粉
	押し麦 スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	春雨サラダ
	人参/玉ねぎ しめじ/コーン キャベツ 押し麦 塩	豆腐 チンゲン菜 しょうゆ 塩	キャベツ わかめ 麦みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ/麦みそ	えのき 玉ねぎ わかめ しょうゆ/塩	春雨 人参 しょうゆ 片栗粉
五穀ごはん	さんま ごはん	ごはん	ごはん	菜飯	栗 塩/黒ごま 有機米	スープ
五穀米 有機米	さんま ごはん みりん/しょうゆ 生姜/みつば	有機米 薄力粉 黒砂糖 こめ油	有機米 薄力粉 黒砂糖 こめ油	小松菜/塩 有機米	栗 塩/黒ごま 有機米	わかめ えのき コンソメ
おやつ	大学芋	里芋 おはぎ	かつぱ焼き	焼き芋	うどん かりん糖	自然食品菓子
さつま芋 砂糖 黒ごま こめ油	里芋 有機米/もち米 きな粉 砂糖	薄力粉 黒砂糖 こめ油	さつま芋	うどん 砂糖 こめ油 黒ごま	うどん 砂糖 こめ油 黒ごま	うどん 砂糖 こめ油 黒ごま
19日(お楽しみ) 果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
ぶどう	梨	りんご	梨	梨	柿	
	(月) 12, 26	(火) 13, 27	(水) 14, 28	(木) 15, 29	(金) 2, 30	(土) 3, 31
昼食	さんまの 塩焼き つけ合わせ 煮びたし	すきやき 風煮	炒り鶏	いわしの 満点揚げ	豆腐 チャンプル	焼飯
	さんま 塩 人参 小松菜 えのき うすあげ かつお節 しょうゆ/みりん	牛肉/玉ねぎ 白菜 青ねぎ 焼き豆腐 糸こんにゃく 麩 しょうゆ/砂糖	里芋/鶏肉 人参 干し椎茸 れんこん/ごぼう こんにゃく こめ油 しょうゆ 砂糖/みりん	いわし ちりめん さつま芋 豆腐 こめ油 片栗粉 豆苗	豆腐 豚肉/玉ねぎ もやし ニラ/人参 しょうゆ/砂糖 こめ油/ごま油	有機米 人参 玉ねぎ 豚ミンチ 青ねぎ しょうゆ こめ油 ごま油
	さつま汁	もやしと きのこの ナムル	華風和え	人参サラダ	梅おかか和え	和えもの
	さつま芋 人参/ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ こめ油 麦みそ 豚肉	もやし しめじ 人参 ごま/ごま油 しょうゆ 砂糖	チンゲン菜 人参 もやし しょうゆ/酢 砂糖	人参 もやし コーン ほうれん草 酢/こめ油 砂糖/しょうゆ	白菜 小松菜/人参 かつお節 梅干し しょうゆ	チンゲン菜 えのき 人参 かつお節 しょうゆ
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	きのごはん
	かぼちゃ ほうれん草 麦みそ	かぼちゃ ほうれん草 麦みそ	玉ねぎ わかめ 麦みそ	大根 えのき しょうゆ 塩	冬瓜 わかめ 麦みそ	しめじ/まいたけ みつば しょうゆ/塩
五穀ごはん	五穀ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
有機米	有機米	有機米	有機米	有機米	有機米	
おやつ	豆腐団子	さつま芋 蒸しパン	恐竜の卵	菜飯 おにぎり	マカロニの あべかわ	自然食品菓子
白玉粉/上新粉 絹豆腐 しょうゆ 砂糖/片栗粉 ぶどう	さつま芋 薄力粉 砂糖/塩 B.P/こめ油 梨	白玉粉 上新粉 黒砂糖/こめ油 B. P りんご	有機米 小松菜 ごま 塩 柿	マカロニ きな粉 砂糖/塩	マカロニ きな粉 砂糖/塩	自然食品菓子
果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳

※1日はお月見のついで行事食となります。昼食は、お月見バーグ・五色和え・里芋汁・ごはん・お月見団子 おやつは、お月見クッキー・梨・牛乳 になります。
 ※16日は運動会がばんぼうメニューで、カツ巻きロール・春雨サラダ・手作りみその元気もりもり汁・がばんぼうふりかけごはん、おやつはドーナツ・りんご・牛乳になります。
 ※数字は、幼児の予定可食量です。乳児は幼児の予定可食量×0.9として計算します。 ※果物は、変更になる場合があります。 ざざ
 ※五穀ごはんに入っている五穀(もちきび・もちあわ・はとむぎ・大麦・アマランサス)は、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウムが豊富です。