

令和2年10月の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
12		13・27		14・28		1・15・29		2・16・30		3・17・31	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	肉うどん	うどん 牛肉 玉葱 かまぼこ ほうれん草 人参 昆布 かつお 醤油 三温糖 mirin
チーズハンバーグ	合挽肉 玉葱 人参 コンソメ とろけるチーズ パン粉 ケチャップ ウスターソース	さわらの煮魚	さわら しょうが 醤油 三温糖 mirin 酒	照り焼きチキン	鶏肉 醤油 三温糖 mirin 酒	ポークケチャップ	豚肉 玉葱 人参 エリンギ パプリカ コンソメ ケチャップ ウスターソース 三温糖	鮭のもみじ焼き	鮭 人参 玉葱 マヨネーズ 醤油 酒	バナナ	
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー カリフラワー ツナ コーン 醤油 三温糖	白和え	ほうれん草 豆腐 人参 板こんにやく しめじ 醤油 三温糖 白味噌	さつまいもサラダ	さつまいも 胡瓜 人参 マヨネーズ 塩	さっぱりサラダ	胡瓜 人参 わかめ キャベツ 醤油 三温糖 酢	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ グリンピース かつお 醤油 三温糖 mirin		
コンソメスープ	玉葱 人参 小松菜 コンソメ 醤油	すまし汁	大根 オクラ かつお 醤油	赤だし	豆腐 人参 三つ葉 かつお 赤味噌	ポパイスープ	ほうれん草 コーン 人参 コンソメ 醤油	味噌汁	じゃが芋 玉葱 わかめ かつお 味噌		
						おじゃこ		鶏レバー			
★焼き芋	さつまいも	★黒糖バナナスコーン	バナナ 卵 小麦粉 黒糖 バター 牛乳 ベーキングパウダー	おかきおじゃこ		1日月見団子	15・29日 りんご・クッキー	★焼きおにぎり	米 醤油 mirin	クラッカー	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
5・19		6・20		7・21		8・22		23		10・24	
すき焼き風丼	米 玄米 牛肉 白菜 人参 玉葱 麩 糸こんにやく かつお 醤油 三温糖 mirin 酒	ごはん	米 玄米	チキンハヤシライス	米 玄米 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱 グリンピース 赤ワイン コンソメ ケチャップ 油	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ ほうれん草 人参 昆布 かつお 醤油 三温糖 mirin
小松菜と厚揚げのごま和え	小松菜 厚揚げ 人参 もやし ごま 醤油 三温糖	豚肉の生姜焼き	豚肉 人参 玉葱 ビーマン しょうが 醤油 三温糖 mirin 酒	もやしの和え物	もやし 小松菜 人参 醤油 三温糖	チンジャオロース	牛肉 玉葱 人参 ビーマン 醤油 三温糖 mirin 酒 オイスターソース	あじの竜田揚げ	あじ 片栗粉 醤油 mirin 酒 油	オレンジ	
赤だし	えのき 玉葱 麩 かつお 赤味噌	白菜とパプリカのおかか和え	白菜 パプリカ しめじ かつお節 ポン酢	おじゃこ		人参シリシリ	人参 コーン ツナ ごま 醤油 三温糖 ごま油	胡瓜の酢の物	胡瓜 人参 大根 わかめ 醤油 三温糖 酢		
おじゃこ		さつまいも味噌汁	さつまいも 玉葱 かつお 味噌			中華スープ	まいたけ わかめ 中華だし 醤油	具沢山けんちん汁	こんにやく ごぼう 人参 玉葱 里芋 かつお 醤油		
		おじゃこ						鶏レバー			
★キャロットケーキ	人参 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー バター 牛乳 卵	★ウインナーパン	ウインナー 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油	チーズおかき		★ちんすこう	小麦粉 三温糖 塩 油	★ゆかりおにぎり	米 ゆかり粉	ビスケット	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

※26日は運動会の代休日です。

10月9日(金) お誕生感謝会

- きのこ炊きこみご飯…(米、鶏肉、人参、しめじ、まいたけ、醤油、mirin、昆布)
- 鮭フライ…(鮭、酒、塩、小麦粉、パン粉、油)
- リンゴサラダ…(リンゴ、キャベツ、胡瓜、コーン、オリーブオイル、醤油、三温糖、酢)
- 赤だし…(大根、油揚げ、三つ葉、かつお、赤味噌)

おやつ

- さつまいも蒸しパン…(さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳)

★10月 旬の食材★

さつまいも 小松菜
鮭 りんご しめじ

