

10月の献立表 (3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	火	ポークビーンズ ほうれんそうのコーンあえ、バナナ 	かし ぎゅうにゅう	大豆、豚肉（玉城産）、牛乳	じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、ほうれん草 コーン、バナナ
2	水	NEW:ひじきのまぜごはん、さつまいものソテー こまつなごまあえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、油揚げ、はんぺん 豆腐、鰹節、牛乳 	米、砂糖、さつまいも、バター、ごま	ひじき、人参、小松菜 わかめ、ねぎ 
3	木	かつおのあげに、だいこんサラダ、みそしる	いもむしパン ようじぎゅうにゅう	かつお、ハム、油揚げ、脱脂粉乳 卵、牛乳、みそ	片栗粉、油、砂糖、マヨドレッシング さつまいも、小麦粉、バター	生姜、大根、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、ねぎ 
4	金	ちくぜんに、かきたまじる、オレンジ	じゃこトースト ようじぎゅうにゅう	鶏肉、さつまいも、大豆、卵、鰹節 しらす、牛乳	砂糖、食パン、マヨドレッシング	筍、人参、ごぼう、こんにゃく、オレンジ、わかめ 干し椎茸、いんげん、ねぎ、玉ねぎ、青のり
5	土		かし			
7	月	ぶたにくのしょうがやき、やさいぞえ、みそしる	ムーンパイ ようじぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、油揚げ いわし、みそ、牛乳 	油、マヨドレッシング、餃子の皮 こしあん	玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参 茄子、ねぎ
8	火	さつまいもごはん、とりにくのみそやき かぶのこんぶあえ、すましじる	こけいヨーグルト	鶏肉、豆腐、鰹節、ヨーグルト 	米、さつまいも、黒ごま、花麩、砂糖	しめじ、ねぎ、かぶ、きゅうり、塩昆布 
9	水	あますだんご、もやしのゆかりあえ みそしる	れんこんチップ ようじぎゅうにゅう	合びき肉、いわし、みそ、油揚げ、牛乳	じゃがいも、マヨドレッシング れんこん、油、砂糖、片栗粉	生姜、ねぎ、人参、玉ねぎ もやし、きゅうり、えのきだけ
10	木	にくじゃが、みそしる、かき 	かし ぎゅうにゅう	牛肉、油揚げ、豆腐、いわし、みそ 牛乳	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん ねぎ、柿
11	金	さけのしおやき こまつなのおかあえ、ぶたじる	かし ジョア	鮭、鰹節、豚肉（玉城産）、みそ、ジョア	ごま油	小松菜、コーン、大根、人参 ごぼう、ねぎ
12	土		かし			
15	火	ぶりのにつけ さつまいもごまサラダ、すましじる	NEW:ホットケーキ ようじぎゅうにゅう	ぶり、ハム、豆腐、鰹節、卵、牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、マヨドレッシング ケーキックス、バター、ケーキノップ	きゅうり、人参、玉ねぎ、ねぎ
16	水	マーボー豆腐、はるさめのすのもの トマト	かし ぎゅうにゅう	豆腐、合びき肉、ハム、みそ、牛乳	油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、ごま	干し椎茸、筍、玉ねぎ、人参、ねぎ にんにく、生姜、きゅうり、トマト 
17	木	ミートスパゲティ、オレンジ キャベツときゅうりのツナサラダ	キャラメルプリン	合びき肉、ツナ、牛乳 ホイップクリーム	スパゲティ、小麦粉、バター キャラメルプリンの素	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ きゅうり、オレンジ 
18	金	てづくりハヤシ フルーツのクリームあえ	かし ぎゅうにゅう	牛肉、生クリーム、ヨーグルト、牛乳	じゃがいも、バター、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、トマト缶、にんにく セロリ、みかん、りんご、バナナ
19	土		かし			
21	月	とりにくのアングレース きゅうりのマヨあえ、ミネストローネ	あずきいろいろ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ウィンナー、牛乳	片栗粉、油、パン粉、砂糖、じゃがいも マヨドレッシング、小麦粉、甘納豆	生姜、きゅうり、コーン、玉ねぎ 人参、キャベツ、トマト缶
22	火	さんまのしおやき ほうれんそうのナムル、みそしる	だいがくいも ようじぎゅうにゅう	さんま、いわし、みそ、牛乳	里いも、さつまいも、ごま、ごま油、油 	ほうれん草、人参、大根 えのきだけ、ねぎ
23	水	 遠足（手作り弁当） 				
24	木	てづくりコロッケ、やさいぞえ、みそしる	かし ミロミルク	合びき肉、油揚げ、みそ、卵、鰹節 脱脂粉乳、ミロ 	じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、きゅうり 大根、わかめ、ねぎ
25	金	えびピラフ、はるさめスープ、かき	かし ぎゅうにゅう	むきえび、ウィンナー、ベーコン、牛乳	米、油、春雨	人参、ピーマン、玉ねぎ、青梗菜 えのきだけ、柿
26	土		かし 			
28	月	ヒレカツ、キャベツぞえ、みそしる	かし ジョア	豚肉（玉城産）、油揚げ、みそ、鰹節 ジョア	小麦粉、パン粉、砂糖、マヨドレッシング	キャベツ、人参、玉ねぎ、なす、ねぎ
29	火	さばのみそに、ポテトサラダ、すましじる	きなこあげパン ようじぎゅうにゅう	鯖、みそ、ハム、鰹節、きなこ、牛乳	砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング 花麩、コッペパン、油	生姜、人参、きゅうり、わかめ、玉ねぎ ねぎ 
30	水	タンドリーぶうちキン コールスローサラダ、コンソメスープ 	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、牛乳	砂糖、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、キャベツ、きゅうり 人参、パセリ粉、玉ねぎ
31	木	とうふハンバーグ、キャベツぞえ かぼちゃスープ 	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、豆腐、牛乳	じゃがいも、油、マヨドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ パセリ粉

歯の健康
歯の健康
歯の健康
歯の健康