

10月の献立表

園児組

未満児組

園児組

日	曜	午前のおやつ	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	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぶたにくとやさいのみそいため すましじる、かき	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城町産)、みそ、豆腐、鰹節、牛乳	米、砂糖、油	ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、人参、にんにく しょうが、えのきだけ、ねぎ、柿
2	金	かし おちゃ	ごはん、てづくりナゲット、やさいぞえ かぼちゃスープ	あすきういろ (未満児)あすきむしパン ようじぎゅうにゅう	鶏肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、油、マヨドレッシング、小麦粉 砂糖、甘納豆	玉ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、人参 かぼちゃ、パセリ
3	土	かし		かし			
5	月	ジャムヨーグルト	カレーピラフ、フライドポテト コンソメスープ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	ウインナー、牛乳	米、油、フライドポテト	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、しめじ パセリ、バナナ
6	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ちくぜんに、かきたまじる オレンジ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、さつま揚げ、大豆、卵、鰹節、牛乳	米、砂糖	たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸 ねぎ、玉ねぎ、わかめ、オレンジ
7	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、かつおのあげに、だいこんサラダ みそしる	かし ぎゅうにゅう	鰹、ハム、油揚げ、みそ、鰹節、牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、マヨドレッシング	しょうが、大根、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ 人参、ねぎ
8	木	かし ミルク	ごはん、ぶたにくのしょうがやき キャベツときゅうりのツナサラダ、みそしる	かし ジョア	豚肉(玉城町産)、ツナ、油揚げ、鰹節、みそ ジョア	米、油、砂糖	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参 えのきだけ、ねぎ
9	金	かし おちゃ	ごはん、NEW!とうふのごもくやき もやしのごまあえ、すましじる	だいがくいも ようじぎゅうにゅう	豆腐、鶏肉、花麴、鰹節、牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま さつまいも、油	しょうが、ねぎ、ひじき、人参、もやし、小松菜 玉ねぎ
10	土	かし		かし			
13	火	かし おちゃ	ごはん、マーボーどうふ はるさめのすのもの、バナナ	みかんケーキ ようじぎゅうにゅう	豆腐、豚肉(玉城町産)、みそ、ハム、牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、ごま ホットケーキミックス	干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり、バナナ、オレンジ果汁、みかん缶
14	水	かし おちゃ	ビーフカレー、コロコロサラダ、オレンジ	ムーンパイ ようじぎゅうにゅう	牛肉、大豆、牛乳	米、じゃがいも、カレーパウダー、油 マヨドレッシング、きょうざの皮、こしあん	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり コーン缶、オレンジ
15	木	かし ぎゅうにゅう	さつまいもごはん、チキンのてりやき きゅうりのゆかりあえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、豆腐、鰹節、牛乳	米、さつまいも、ごま、砂糖	きゅうり、人参、しそふりかけ、小松菜 えのきだけ
16	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぶりのにつけ さつまいものごまサラダ、みそしる	キャラメルプリン	ぶり、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、みそ 牛乳	米、砂糖、さつまいも、ごま、マヨドレッシング キャラメルプリンの素、ホイップクリーム	きゅうり、人参、玉ねぎ、なす、ねぎ
17	土	かし		かし			
19	月	かし おちゃ	ミートスパゲティ、コールスローサラダ バナナ	きなこあげパン ようじぎゅうにゅう	合びき肉、ハム、きな粉、牛乳	スパゲッティ、小麦粉、バター、砂糖、油 オリーブ油、コッペパン、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、きゅうり バナナ
20	火	あっさりポテト ぎゅうにゅう	ごはん、ハンバーグ、やさいぞえ はるさめスープ	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、牛乳	米、じゃがいも、マヨドレッシング、春雨	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、青梗菜 えのきだけ
21	水	かし おちゃ	ごはん、てづくりさつまあげ はくさいのこんぶあえ、すましじる	ミルクーいもむしパン ようじぎゅうにゅう	すきみだら、豆腐、鰹節、脱脂粉乳、牛乳	米、片栗粉、油、さつまいも、小麦粉 バター、砂糖	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ、コーン缶 白菜、きゅうり、塩昆布、えのきだけ
22	木		えんそく(てづくりおべんとう)				
23	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さけのしおこうじやき マカロニサラダ、ぶたじる	かし やさいジュース	さけ、ハム、豚肉(玉城町産)、鰹節、みそ	米、マカロニ、マヨドレッシング、さといも	きゅうり、コーン缶、ごぼう、大根、ねぎ、白菜 人参、こんにゃく、野菜ジュース
24	土	かし		かし			
26	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのアングレース やさいぞえ、ミネストローネ	かし ミロミルク	鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳、ミロ	米、片栗粉、パン粉、マヨドレッシング 油、砂糖、じゃがいも	しょうが、キャベツ、人参、玉ねぎ、キャベツ ホールトマト缶
27	火	かし ぎゅうにゅう	ひじきのまぜごはん、さつまいもソテー ほうれんそうのごまあえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	ツナ、油揚げ、はんぺん、鰹節、牛乳	米、砂糖、さつまいも、バター、ごま	ひじき、人参、ほうれん草、コーン缶、玉ねぎ ねぎ、わかめ
28	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、てづくりコロッケ、やさいぞえ みそしる	かし ぎゅうにゅう	合びき肉、卵、豆腐、油揚げ、鰹節、みそ 牛乳	米、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、キャベツ、トマト、わかめ、ねぎ
29	木	りんご ぎゅうにゅう	ごはん、さんまのしおやき ポテトサラダ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	さんま、ハム、みそ、鰹節、牛乳	米、じゃがいも、マヨドレッシング	人参、きゅうり、玉ねぎ、大根、ねぎ
30	金	かし おちゃ	ごはん、ボークビーンズ ポパイスープ、かき	かぼちゃのチーズケーキ ようじぎゅうにゅう	大豆、豚肉(玉城町産)、クリームチーズ 卵、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉 生クリーム	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン缶、柿 かぼちゃ、レモン果汁

〈幼児組〉毎日箸を持たせてください。献立日の横にマークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。