

# 10月献立予定表

令和2年 認定こども園旭幼稚園(2・3号)

セミが鳴いていた夏から、夜の虫たちの涼やかな鳴き声へと、季節は秋へ移り変わっていきます。運動会の練習も始まりました。給食を食べて体に力をつけましょう。1日は「お月見メニュー」です。お楽しみに！



マークのついている日は、スプーンを持ってきましょう。

※都合により食材を変更する場合があります。

日	曜	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	3時のおやつ	
				血、肉、骨をつくる	強い力をつくる	病気から守ってくれる		
1	木	〈お月見メニュー〉 鶏としめじのまぜごはん	肉団子の甘酢あん お月見スープ お月見デザート	鶏ミンチ・肉団子・豚肉	砂糖・米・麩	人参・しめじ・キャベツ・干し椎茸・枝豆・生姜・ゼリー	りんごケーキ	
2	金	ゆかりごはん	豚肉の二色ごま炒め キャベツとコーンのサラダ 豆腐とワカメのみそ汁	豚肉・木綿豆腐・味噌	砂糖・米・ドレッシングごま醤油	玉ねぎ・人参・インゲン・キャベツ・きゅうり・コーン・ワカメ・ゆかり	クッキーミニゼリー	
3	土	きのことベーコンのスパゲティ	きのことベーコンのスパゲティ 水菜とちりめんじゃこのサラダ バナナ	ベーコン・ちりめんじゃこ	スパゲティ・ドレッシングごま醤油	玉ねぎ・えのき・しいたけ・にんにく・海苔・水菜・バナナ	パン	
5	月	もち麦ごはん	長州どりのマーマレード焼 キャベツとワカメのボン酢あえ つるつる春雨スープ	鶏肉	春雨・米・もち麦	マーマレード・キャベツ・ワカメ・人参・玉ねぎ・青ネギ・干し椎茸	ぶどうゼリー	
6	火	豚丼	豚丼 蒸しギョーザ ほうれん草のごま和え	豚肉・ギョーザ	米・砂糖	玉ねぎ・人参・ごぼう・グリーンピース・ほうれん草・白菜・コーン	シュガートースト	
7	水	中華丼	中華丼 小松菜ともやしのナムル パイン	豚肉	米・砂糖	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・小松菜・赤ピーマン・もやし・パイン	フルーツヨーグルト	
8	木	ビーフカレー	ビーフカレー カラフル野菜サラダ 国産和梨ゼリー	牛肉	米・ドレッシングごま醤油・じゃが芋	玉ねぎ・人参・りんごジュース・キャベツ・きゅうり・コーン・ゼリー	お菓子	
9	金	鶏塩うどん	鶏塩うどん キャベツの昆布和え チーズ	鶏肉・チーズ	うどん	長ネギ・キャベツ・きゅうり・人参・昆布	ツナむすび	
10	土	○運動会						
12	月	○おべんとうを持ってきてください						お菓子
13	火	わかめごはん	肉豆腐 ブロッコリーのひじき和え しめじと麩のみそ汁	木綿豆腐・牛肉・味噌	砂糖・米・麩	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・ブロッコリー・カリフラワー・ひじき・しめじ・青ネギ・ワカメ	ジャムサンド	

14	水	もち麦ごはん	豚肉と小松菜の塩炒め キャベツときゅうりの梅和え えのきとワカメのみそ汁	豚肉・カット揚げ・味噌	砂糖・米・もち麦	玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・人参・梅肉・えのき・ワカメ	フルーツポンチ	
15	木	さつま芋ごはん	長州どりの唐揚げ りんご入りポテトサラダ 玉ねぎとアゲのみそ汁	鶏肉・カット揚げ・味噌	米・さつま芋・じゃが芋	しょうが・にんにく・きゅうり・りんご・コーン・人参・玉ねぎ・ワカメ	フルーツチェ	
16	金	もち麦ごはん	ブルコギ 春雨と黄ピーマンのサラダ 青ネギと麩のみそ汁	牛肉・味噌	砂糖・麩・米・もち麦・春雨・ドレッシングごま醤油	にんにく・玉ねぎ・人参・ニラ・黄ピーマン・きゅうり・青ネギ・大根	わかめむすび	
17	土	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ ブロッコリーの旨煮 バナナ	豚ミンチ・牛ミンチ	スパゲティ・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・バナナ	パン	
19	月	もち麦ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨ときゅうりの酢の物 えのきとワカメのすまし汁	豚肉・味噌	春雨・米・もち麦	キャベツ・ピーマン・生姜・にんにく・きゅうり・人参・えのき・青ネギ・ワカメ	アメリカンドッグミニゼリー	
20	火	栗ごはん	鮭の塩麹焼き 秋野菜のきんぴら にゅうめん	鮭	砂糖・米・もち麦・そうめん	ごぼう・れんこん・人参・きぬさや・青ネギ・栗	フルーツチェ(ピーチ)	
21	水	もち麦ごはん	長州鶏の甘酢あん 小松菜とキャベツのお浸し 中華コンスープ	鶏肉・花かつお	砂糖・米・もち麦	生姜・にんにく・小松菜・キャベツ・人参・コーン・玉ねぎ・青ネギ	バナナヨーグルト	
22	木	ゆかりごはん	白身フライ サラダスパゲティ キャベツのチキンスープ	白身フライ	スパゲティ	人参・枝豆・コーン・玉ねぎ・キャベツ・ゆかり	きなこトースト	
23	金	もち麦ごはん	柳川風煮 キャベツとちりめんじゃこの甘酢あえ りんご	牛肉・卵	砂糖・米・もち麦	ごぼう・玉ねぎ・人参・青ネギ・糸こんにやく・キャベツ・りんご	ジャム蒸しパン	
24	土	ナポリタン	ナポリタン 水菜のゴマドレサラダ バナナ	ウインナー	スパゲティ・ごまクレーミードレッシング	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・水菜・きゅうり・人参・コーン・バナナ	パン	
26	月	もち麦ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜とパプリカのナムル 大根とワカメのみそ汁	豚肉・味噌	砂糖・米・もち麦	玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン・もやし・人参・ワカメ・大根	タイ焼き	
27	火	肉うどん	肉うどん ブロッコリーとエビのマヨドレ和え チーズ	牛肉・カット揚げ・チーズ・エビ	うどん・砂糖	玉ねぎ・青ネギ・ブロッコリー・コーン	鮭むすび	
28	水	もち麦ごはん	白身魚の磯部揚げ じゃがいもの味噌炒め えりんぎと麩のみそ汁	大羽・豚ミンチ・味噌	じゃが芋・米・もち麦・麩	ピーマン・玉ねぎ・人参・えりんぎ	マカロニきなこ	
29	木	しそわかめごはん	牛肉のスタミナ炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 豚肉と春雨のスープ	牛肉・豚肉	米・春雨	玉ねぎ・人参・赤ピーマン・ブロッコリー・きゅうり・コーン・干し椎茸・青ネギ	のりじゃこトースト	
30	金	○おべんとうを持ってきてください						お菓子
31	土	ちゃんぽん	ちゃんぽん 水菜とちりめんじゃこのサラダ バナナ	豚肉・エビ・かまぼこ・ちりめんじゃこ・牛乳	中華めん・ドレッシングごま醤油	もやし・キャベツ・人参・水菜・バナナ	パン	