

2020年10月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 木	かき玉うどん かぼちゃとニラのソテー 牛乳 柿	お菓子 牛乳	肉団子のト マト煮	おにぎり お茶	鶏肉 卵 牛乳 肉だんご	片栗粉 米 うどん	玉ねぎ 人参 干しいたけ しめじ 小松菜 ねぎ かぼちゃ ニラ 柿 トマト ケチャップ
2 金	《カレーパーティ》 カレーライス シーザーサラダ フルーツポンチ	梨 牛乳	焼きはんべ ん	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース 卵 ベーコン 粉チーズ はんぺん	じゃが芋 コーン 米 カレールー マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パナナ レタス 福神漬 ミニトマト 梨 キウイ みかん パイン 洋梨
3 土	パン 大根と豚肉の中華スープ キウイ	お菓子 牛乳	ほうれん草 入り卵焼き	牛乳 お菓子	豚肉 卵 牛乳	パン	大根 干しいたけ ねぎ キウイ ほうれん草
5 月	きのこの炊き込みご飯 サケの照り焼き、大根おろし 味噌汁 りんご	お菓子 牛乳	チンゲン菜 のクリーム 煮	●お好み焼 き 牛乳	牛乳 鶏肉 薄揚げ サケ ベーコン バター 豆腐 豚肉 卵 花かつお 味噌	じゃが芋 米 お好み焼き粉 片栗粉 マヨネーズ	しめじ まいたけ 干しいたけ 人参 大根 玉ねぎ ビーマン わかめ ねぎ りんご チンゲン菜 青のり キャベツ ソース
6 火	パン ポトフ ささみの梅肉挟み揚げ、せんキャベツ 小松菜の塩昆和え ぶどう	ヨーグルト	レンコンの マヨネーズ 焼き	バナナ 牛乳	ヨーグルト ささみ 牛乳 花かつお ちくわ ごま ウインナー	パン ジャム じゃが芋 小麦粉 米 マヨネーズ ドレッシング 片栗粉	梅肉 青じそ キャベツ 小松菜 塩昆布 玉ねぎ パプリカ 人参 パナナ ブロッコリー ぶどう レンコン
7 水	《ふるさと給食》由利牛の牛丼 たけのこのおほかあ煮 味噌汁 ジャージーヨーグルト	パン 牛乳	トマトのご ま和え	バナナ 牛乳	由利牛 花かつお 味噌 油揚げ ごま 牛乳 ジャージーヨーグルト	こんにゃく パン 米	玉ねぎ キャベツ ごぼう 人参 たけのこ しいたけ しめじ ねぎ トマト パナナ
8 木	エビチリ、レタス 春菊の卵とじ 豚汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	もやしの磯 辺和え	お菓子 牛乳	牛乳 エビ 卵 豚肉 薄揚げ 味噌	片栗粉 こんにゃく 米	玉ねぎ ケチャップ レタス のり 春菊 人参 しいたけ ごぼう 大根 ねぎ キウイ もやし 生姜
9 金	クリームスープパゲッティ チキンと寒天の中華風サラダ かぶのコンソメスープ ストロベリーゼリー	りんご 牛乳	大豆の甘辛 煮	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン 鶏肉 ごま ウインナー 大豆	スパゲッティ コーン シチューの素 米 ストロベリーゼリーの素	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ほうれん草 糸寒天 かぶ きゅうり わかめ レタス 水菜 りんご
10 土	パン キャベツとベーコンのソテー 牛乳 ぶどう	お菓子 牛乳	タラのトマ ト煮	お菓子 牛乳	牛乳 ベーコン タラ ちくわ チーズ	パン	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン ぶどう トマト
12 月	カレー肉じゃが ニラ玉 味噌汁 ごはん フルーツのクリーム和え	お菓子 牛乳	チーズちく わ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳 卵 チーズ ホイップクリーム 味噌 ちくわ	じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 麩 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ 洋梨 キャベツ パナナ しいたけ ニラ キウイ 黄桃 パイン
13 火	パン 赤魚のソテーきのごソース ブロッコリーのごまマヨ和え 柿 生姜鶏だんごとかぶのみぞれスープ	ヨーグルト	コーンソテ ー	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 バター ごま 花かつお 鶏肉 卵 味噌	コーン パン 小麦粉 片栗粉 米 マヨネーズ	しめじ しいたけ まいたけ 柿 パセリ ブロッコリー ねぎ かぶ なめこ かぶの葉 生姜
14 水	鶏ごぼうごはん 味噌汁 ヤクルト ひりょうず、大根おろし たけのこのバターしょうゆ炒め	パン 牛乳	きゅうりの 酢の物	りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 えび ごま バター 味噌 卵 ヨーグルト(ひよこ)	長芋 小麦粉 米 ヤクルト パン	人参 きくらげ 大根 たけのこ しめじ パセリ りんご ごぼう きゅうり
15 木	サバの竜田揚げ、ブロッコリー 納豆とほうれん草の和え物 澄まし汁 ごはん ぶどう	お菓子 牛乳	キャンディ チーズ	●スイート ポテト 牛乳	サバ うずらの卵 バター 納豆 キャンディチーズ 卵黄 生クリーム 牛乳	片栗粉 さつま芋 米	ブロッコリー ほうれん草 ねぎ とろろ昆布 ぶどう
16 金	五目みそラーメン 大学ポテト 牛乳 キウイ	梨 牛乳	しらす入り 炒り卵	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 味噌 ごま しらす干し 卵	中華麺 コーン 米 さつま芋 片栗粉	人参 ごぼう もやし キャベツ 干しいたけ キウイ 梨 ねぎ
17 土	パン ブロッコリーとゆで卵のサラダ 牛乳 パナナ	お菓子 牛乳	鶏の照り焼 き	お菓子 牛乳	卵 味噌 ごま ツナ 牛乳 鶏肉	パン マヨネーズ	ブロッコリー トマト パナナ
19 月	ししゃものマリネ(ひよこ タラ) キャベツと豚肉の塩だれ炒め 味噌汁 ごはん 柿	お菓子 牛乳	海藻サラダ	●メープル スコーン 牛乳	牛乳 ししゃも タラ 豚肉 味噌 バター	小麦粉 片栗粉 米 強力粉 里芋 メープルシロップ	玉ねぎ 人参 ビーマン セリ 柿 キャベツ 海藻
20 火	パン パンプキンポタージュ ハムフライ、せんキャベツ パナナ チンゲン菜のかに風味あかけ	ヨーグルト	キャロット ラペ	おにぎり お茶	ヨーグルト ハム 卵 カニカマ 牛乳	パン ジャム パン粉 片栗粉 シチューの素 米 小麦粉	キャベツ チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ パナナ 人参
21 水	白菜と豚肉の重ね煮 ほうれん草のごまみそ和え かき玉汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	まいたけの バターしょ うゆ炒め	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ごま バター ピーナッツ粉 卵 味噌	米 パン 片栗粉	白菜 ほうれん草 人参 干しいたけ ねぎ キウイ まいたけ
22 木	さつまいものコロツケ、せんキャベツ 豚肉とごぼうのしぐれ煮 味噌汁 ごはん ヨーグルト	お菓子 牛乳	エビシュー マイ	りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 ごま 卵 味噌 豚肉 豆腐 ヨーグルト エビシューマイ	さつま芋 小麦粉 パン粉 ヨーグルト 米	玉ねぎ キャベツ ごぼう わかめ ねぎ りんご
23 金	こぶたぬきつねうどん 大根と人参の甘酢和え 牛乳 ぶどう	バナナ 牛乳	お魚ソーセ ージ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 薄揚げ 卵 ソーセージ	うどん 小麦粉 米	バナナ 干しいたけ 人参 ねぎ 青のり ほうれん草 大根 ぶどう ケチャップ
24 土	パン コーンポタージュ 柿	お菓子 牛乳	たけのこと 豚肉の旨煮	お菓子 牛乳	ベーコン 牛乳 豚肉	パン コーン シチューの素	玉ねぎ パセリ 柿 たけのこ 干しいたけ
26 月	鶏天、レタス かぶのえびそぼろあかけ 味噌汁 ごはん りんご	お菓子 牛乳	小松菜のナ ムル	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 エビ 味噌	小麦粉 片栗粉 米 マヨネーズ	レタス かぶ しいたけ しめじ チンゲン菜 りんご 小松菜
27 火	パン 牛乳 豆腐とツナのオムレツ、ブロッコリー 五目ビーフン 牛乳 キウイ	ヨーグルト	大根のゆか り和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豆腐 ツナ 卵 バター 花かつお 牛乳	パン 米 ビーフン	ブロッコリー 人参 きくらげ ビーマン しいたけ キウイ 大根 ゆかり
28 水	サケの土佐焼 ホイコーロー 澄まし汁 ごはん パナナ	パン 牛乳	マッシュポ テト	お菓子 牛乳	牛乳 サケ 花かつお 豚肉 花麩	じゃが芋 米 パン	かぶ キャベツ 人参 ねぎ ほうれん草 パナナ
29 木	れんこんのひき肉挟み揚げ 大根のしらす和え 味噌汁 ごはん オレンジゼリー	お菓子 牛乳	ブロッコリ ーのスー プ煮	柿 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ しらす干し 味噌	片栗粉 パン粉 オレンジゼリーの素 米	れんこん 玉ねぎ ミニトマト 大根 水菜 チンゲン菜 みかん ブロッコリー 柿
30 金	もやしラーメン かぼちゃのキッシュ 牛乳 梨	キウイ 牛乳	高野豆腐の 揚げ煮	●おばけ パン 牛乳	牛乳 焼豚 卵 チーズ ベーコン ピザ用チーズ 高野豆腐 ごま	中華麺 片栗粉 ホットケーキミックス	もやし ニラ 人参 ねぎ 梨 干しいたけ かぼちゃ キウイ ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ
31 土	パン ミネストローネ りんご	お菓子 牛乳	ツナサラダ	お菓子 牛乳	ベーコン ツナ 牛乳	パン じゃが芋 コーン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト パセリ りんご キャベツ きゅうり

集米日 21日(水)