

# 10がつ こんだてひょう

## 陽明保育園

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他
1(木)	麦茶 しょうゆせんべい 芋かりんとう	ごはん もずくと豆腐のみそ汁 たらのみぞれ煮 ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳 ポテトピザ	おきなわもずく 木綿豆腐 みそ にぼし粉 たら ベー コン 牛乳 ピザ用チーズ	せんべい(しょうゆ) 芋けん び 米 砂糖 サラダ油 じゃがいも バター	大根 ほうれんそう・冷凍 しめじ たまねぎ	麦茶 和風だし しょう ゆ みりん 食塩
2(金)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	塩こんぶおにぎり フライシュー かぼちゃとブロッコリー ミニゼリー	牛乳 ココアケーキ	塩昆布 しゅうまい 牛乳 豆乳	せんべい ソフトビスケット 米 マヨネーズ(卵不使用) ミニゼリー 薄力粉 砂糖 オリーブ油 砂糖・粉糖	かぼちゃ(冷凍) ブロッコ リー(ゆで) レーズン	麦茶 ココア ベーキン グパウダー 塩
3(土)	麦茶 せんべい 芋けんび	牛丼 ほうれん草とお麩のみそ汁 キャベツのこんぶ和え	豆乳 コーンフレーク	牛肉 みそ にぼし粉 塩昆 布 豆乳	せんべい 芋けんび 米 砂 糖 サラダ油 焼き麩 ごま 油 コーンフレーク	たまねぎ しょうが にんに く ほうれんそう・冷凍 キャベツ	麦茶 しょうゆ みりん 酒 和風だし
5(月)	麦茶 しょうゆせんべい 芋けんび	ごはん わかめとお麩のみそ汁 しゅうまい ブロッコリーとコーンのサラダ	麦茶 小魚 五平餅	カットわかめ みそ にぼし 粉 しゅうまい 小魚	せんべい(しょうゆ) 芋けん び 米 焼き麩 和風ドレ ッシング 砂糖 ごま	ブロッコリー(ゆで) コーン 冷凍	麦茶 和風だし しょう ゆ
6(火)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	ごはん もやしと油揚げのみそ汁 たらパン粉焼き きんぴらごぼう	麦茶 カレーそうめん	油あげ みそ にぼし粉 た ら	せんべい ソフトビスケット 米 パン粉 砂糖 ごま油 ごま そうめん	もやし ごぼう ささがき にんじん	麦茶 和風だし パセリ ガーリック(パウダー・食 塩添加) しょうゆ み りん カレールー
7(水)	麦茶 ごませんべい ビスケット	コーンハヤシ えのきときぬさやのみそ汁 キャベツとポテチのサラダ もも缶	牛乳 マカロニきな粉	豚小間肉 みそ にぼし粉 牛乳 きな粉	せんべい(しょうゆ) ソフト ビスケット 米 砂糖 サラ ダ油 オリーブ油 ポテト チップス マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コ ーン・冷凍 さやえんどうえのきた け キャベツ きゅうり にんじ ん レモン(果汁) もも缶詰	麦茶 トマトピューレー ン トマトソース ハヤシル ウ 和風だし 塩 食塩
8(木)	麦茶 しょうゆせんべい 芋かりんとう	ごはん わかめとなめこのみそ汁 鮭の照り焼き 五目ひじき	牛乳 さつまいもトースト	カットわかめ みそ にぼし 粉 さけ ひじき 鶏もも小 間肉 大豆(水煮) 油あげ 牛乳	せんべい(しょうゆ) 芋けん び 米 砂糖 ごま油 食パ ン さつまいも バター	なめこ にんじん	麦茶 和風だし しょう ゆ みりん
9(金)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	わかめおにぎり 鶏肉のバーベキューソース 芋いもサラダ オレンジジュース	牛乳 きな粉ラスク	鶏もも唐揚げ用 牛乳 きな 粉	せんべい ソフトビスケット 米 砂糖 じゃがいも(冷 凍) さつまいも マヨネ ーズ フレンチドレッシング 食パン	炊き込みわかめ きゅうり オレンジジュース・濃縮還元	麦茶 ケチャップ ソー ス
10(土)	麦茶 せんべい 芋けんび	チキンカレー ブロッコリーとコーンのスープ かぼちゃのサラダ	豆乳 コーンフレーク	鶏もも小間肉 豆乳	せんべい 芋けんび 米 サ ラダ油 フレンチドレッシング コ ーンフレーク	たまねぎ にんじん ブロッ コリー(ゆで) コーン・冷凍 かぼちゃ(冷凍)	麦茶 カレールー コ ンソメ 水
12(月)	麦茶 しょうゆせんべい 芋けんび	ごはん かぼちゃとパセリのスープ れんこんのはさみ揚げ 大根とツナのマヨぼんサラダ	牛乳 りんごジャムサンド	ツナ缶 牛乳 れんこんのは さみ揚げ	せんべい(しょうゆ) 芋けん び 米 マヨネーズ 食パン 砂糖	かぼちゃ(冷凍) 大根 きゅ うり にんじん りんご	麦茶 パセリ コンソメ 水 ぼん酢しょうゆ
13(火)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 鮭のコーンフレーク焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物	牛乳 和風ライスピザ	カットわかめ みそ にぼし 粉 さけ 刻み昆布 さつま 揚げ 牛乳 しらす干し ピ ザ用チーズ	せんべい ソフトビスケット 米 マヨネーズ コーンフ レーク パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん	麦茶 和風だし 食塩 酒 ガーリック(パウダー) しょうゆ みりん
14(水)	麦茶 ごませんべい ビスケット	ごはん きのこスープ ディアボラ風チキン 春雨サラダ	牛乳 スイートポテト	鶏もも唐揚げ用 ハム 牛乳	せんべい(しょうゆ) ソフト ビスケット 米 砂糖 はる さめ ごま油 さつまいも 豆乳バター	えのきたけ ましたけ しめ じ たまねぎ にんにく きゅうり にんじん	麦茶 鶏ガラ 水 塩 酒 しょうゆ パセリ 酢
15(木)	麦茶 しょうゆせんべい 芋かりんとう	食パン チンゲン菜とウインナーのスープ かぼちゃのスコップコロケ りんご	麦茶 小魚 菜飯おにぎり	ウインナー 豚ひき肉 小魚	せんべい(しょうゆ) 芋けん び 食パン パン粉 米	チンゲンサイ かぼちゃ(冷 凍) たまねぎ にんじん り んご	麦茶 コンソメ 水 塩 ケチャップ ソース 菜 飯の素
16(金)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	ごはん ほうれん草と油揚げのみそ汁 カレイの煮つけ キャベツの昆布和え	牛乳 コンソメポテト	油あげ みそ にぼし粉 か れい 塩昆布 牛乳	せんべい ソフトビスケット 米 砂糖 ごま油 フライド ポテト	ほうれんそう・冷凍 しょう が キャベツ	麦茶 和風だし 水 しょうゆ みりん 酒 コンソメ
17(土)	麦茶 せんべい 芋けんび	豚丼 わかめとお麩のみそ汁 ほうれん草とコーンのサラダ	豆乳 コーンフレーク	豚小間肉 カットわかめ み そ にぼし粉 豆乳	せんべい 芋けんび 米 砂 糖 焼き麩 フレンチドレッシ ング コーンフレーク	にんじん たまねぎ しょう が にんにく ほうれんそ う・冷凍 コーン・冷凍	麦茶 しょうゆ みりん 酒 和風だし
19(月)	麦茶 しょうゆせんべい 芋けんび	ごはん わかめスープ ハンバーグのトマトソースかけ ほうれん草とコーンのサラダ	牛乳 ふかし芋	カットわかめ ハンバーグ 牛乳	せんべい(しょうゆ) 芋けん び 米 ごま オリーブ油 砂糖 さつまいも	たまねぎ カットトマト に んにく ほうれんそう・冷凍 コーン・冷凍	麦茶 鶏ガラ ケチャッ プ 塩 和風ノンオイル ドレッシング
20(火)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	さつまいもごはん 豆腐とわかめのみそ汁 さばの塩こうじ焼き いんげんとにんじんのごま和え	牛乳 みそバタートースト	木綿豆腐 カットわかめ み そ にぼし粉 さば 牛乳	せんべい ソフトビスケット 米 さつまいも 黒ゴマ ご ま 砂糖 食パン 無塩パ ター	さやいんげん・ゆで にんじん	麦茶 酒 水 食塩 和 風だし 塩こうじ しょ うゆ
21(水)	麦茶 ごませんべい ビスケット	和風カレー丼 わかめとコーンのスープ ナムル風サラダ	麦茶 小魚 陽明しょうゆやきそ	豚小間肉 油あげ かまぼ こ カットわかめ 小魚 かつお 節	せんべい(しょうゆ) ソフト ビスケット 米 サラダ油 砂糖 ごま油 中華めん	たまねぎ にんじん しめじ コーン・冷凍 ほうれんそう ・冷凍 もやし	麦茶 カレールー 和風 だし 鶏ガラ 水 しょ うゆ 酢 みりん
22(木)	麦茶 しょうゆせんべい 芋かりんとう	わかめうどん オムレツ ほうれん草とにんじんのおひたし	麦茶 小魚 焼き鮭おにぎり	鶏もも小間肉 油あげ カッ トわかめ にぼし粉 オムレ ツ かつお節 小魚 さけ 焼きのり	せんべい(しょうゆ) 芋けん び 干うどん 砂糖 米 サ ラダ油	ほうれんそう・冷凍 にんじ ん	麦茶 和風だし しょう ゆ みりん ケチャップ 塩こうじ
23(金)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	手巻き寿司 豚汁 ミルクレープ	麦茶 小魚 ワッフルのリンゴ ソースかけ	焼きのり 厚焼きたまご ウ インナー かにかまぼこ 豚 小間肉 みそ にぼし粉 小 魚	せんべい ソフトビスケット 米 ヲッフル 砂糖	きゅうり にんにく しょう が にんじん 大根 ねぎ ごぼう ささがき りんご	麦茶 すし酢 和風だし
24(土)	麦茶 せんべい 芋けんび	トマトハヤシライス ほうれん草とえのきのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	豆乳 コーンフレーク	豚小間肉 豆乳	せんべい 芋けんび 米 砂 糖 サラダ油 和風ドレッシ ング コーンフレーク	たまねぎ しめじ カットト マト ほうれんそう・冷凍 えのきたけ ブロッコリー(ゆ で) コーン・冷凍	麦茶 ハヤシルウ 鶏ガ ラ
26(月)	麦茶 しょうゆせんべい 芋けんび	ごはん 切干大根と油揚げのみそ汁 さんまの塩焼き かぼちゃのおかか和え	牛乳 チュロス	みそ 油あげ にぼし粉 さ んま かつお節 牛乳	せんべい(しょうゆ) 芋けん び 米 チュロス	切り干し大根 かぼちゃ(冷 凍)	麦茶 和風だし 塩こう じ しょうゆ
27(火)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	ごはん 豆腐とわかめスープ カレーチャプチェ ブロッコリー	牛乳 さつまいもとりんご の重ね煮	木綿豆腐 カットわかめ 豚 小間肉 牛乳	せんべい ソフトビスケット 米 はるさめ ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ さつまい も 豆乳バター	にんじん ピーマン たまね ぎ ブロッコリー(ゆで) り んご レモン(果汁)	麦茶 鶏ガラ 水 しょ うゆ みりん 酢 カ レー粉
28(水)	麦茶 ごませんべい ビスケット	ごはん もやしとニラのスープ プルコギ風 さといもの田楽	牛乳 カレービーフン	豚小間肉 みそ 牛乳	せんべい(しょうゆ) ソフト ビスケット 米 砂糖 サラ ダ油 里芋(冷凍) ごま ビーフン	もやし にら りんご にん じん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	麦茶 鶏ガラ 水 しょ うゆ 酒 みりん 中華 だし カレー粉
29(木)	麦茶 しょうゆせんべい 芋かりんとう	ミートソーススパゲッティ ウインナーとコーンのスープ キャベツのレモンオリーブマリネ	麦茶 小魚 おかかいなり	豚ひき肉 ウインナー 小魚 油あげ(甘煮) かつお節	せんべい(しょうゆ) 芋けん び スパゲティ サラダ油 かたくり粉 オリーブ油 砂 糖 米	たまねぎ にんじん マッ ッシュルーム(ゆで) コーン・冷 凍 キャベツ きゅうり レ モン(果汁)	麦茶 トマトピューレー ン トマトソース ケチャッ プ コンソメ 鶏ガラ 水 塩 すし酢
30(金)	麦茶 サラダせんべい ビスケット	おばけカレー キャベツとコーンのスープ みかんヨーグルト	牛乳 パンプキンサンド	鶏もも皮つき(若鶏) 焼きの り ヨーグルト 牛乳	せんべい ソフトビスケット 米 サラダ油 砂糖 食パン バター	たまねぎ にんじん カット トマト キャベツ コーン・冷 凍 みかん缶詰 かぼちゃ(冷	麦茶 カレールー コ ンソメ 水
31(土)	麦茶 せんべい 芋けんび	とりそぼろ丼 ほうれん草とお麩のみそ汁 キャベツのこんぶ和え	豆乳 コーンフレーク	鶏ひき肉 みそ にぼし粉 塩昆布 豆乳	せんべい 芋けんび 米 砂 糖 焼き麩 ごま油 コーン フレーク	たまねぎ にんじん ほうれ んそう・冷凍 キャベツ	麦茶 しょうゆ 酒 和 風だし

\*献立は材料の都合により変更することがあります。