10がつ 給食こんだて表

令和２年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料 血や肉や骨になる	主な材料 力や熱のもとになる	主な材料 体の調子をととのえる	3歳未満児追加分	おやつ
1	木	スコッチエッグ　繊キャベツ　柿 ブロッコリーサラダ　わかめスープ	豚肉　たまご	小麦粉　パン粉　コーン ごまドレッシング　ハンバーグの素	ブロッコリー　キャベツ　きゅうり ミニトマト　えのき　わかめ　ねぎ　柿	米飯（月～金） ふりかけ	牛乳 串だんご
2	金	クリームシチュー　キウイフルーツ 春雨サラダ　乳酸菌飲料	鶏肉　ハム 乳酸菌飲料	じゃがいも　シチュールー 春雨　ごま　冷やし中華のつゆ	玉ねぎ　人参　グリンピース きゅうり　キウイフルーツ	チーズ	牛乳 せんべい
3	土	ミートソース　チーズ レタスサラダ　麦茶	豚肉　チーズ	スパゲティ　バター　ケチャップ　ソース 小麦粉　コーン　ごまドレッシング	玉ねぎ　人参　グリンピース レタス　きゅうり		麦茶 ビスケット
4	日						
5	月	鶏の唐揚げ　ふりかけ　オレンジ ほうれん草ととうふのごま和え　たまごスープ	鶏肉　とうふ たまご	唐揚げ粉　すりごま ふりかけ	ほうれん草　キャベツ　ひじき ねぎ　オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
6	火	エビフライ　繊キャベツ　キウイフルーツ トマトマリネ　ポトフ	エビ　ベーコン	小麦粉　パン粉 じゃがいも	キャベツ　トマト　パセリ　玉ねぎ 人参　キウイフルーツ	たまごどうふ	牛乳 揚げ菓子
7	水	※3歳以上児はおにぎりを持参してください※ おたのしみBOX（Casketさんのおかずセット） バナナ　わかめスープ	たまご　鶏肉　豚肉　チーズ	じゃがいも　マヨネーズ スパゲティ　ケチャップ ゼリー	バナナ　えのき　わかめ　ごぼう　人参 ひじき　きゅうり　ミニトマト	チーズ	風っ子飲料 クッキー
8	木	チーズオムレツ　ごま昆布　梨 小松菜のしらすサラダ　とうふ汁	チーズ　たまご　ベーコン 牛乳　しらす干し	ケチャップ	玉ねぎ　マッシュルーム　小松菜 キャベツ　なめこ　ごま昆布　梨	ミニトマト	牛乳 ホットケーキ
9	金	ホイコーロー　鮭フレーク　柿 シュウマイ　わかたけ汁	豚肉　油揚げ 鮭フレーク	シュウマイの皮	キャベツ　ピーマン　たけのこ　ねぎ 人参　柿　わかめ　たけのこ	さつまいものレモン煮	カルピス 米菓子
10	土	焼きそば　ミニゼリー ジャーマンポテト　麦茶	豚肉　ベーコン	ゆで中華麺　ゼリー じゃがいも	玉ねぎ　人参　キャベツ ピーマン		麦茶 せんべい
11	日						
12	月	マーボーどうふ　オレンジ かむカムサラダ　ふりかけ　白菜汁	とうふ　さきいか	マーボーどうふの素　ふりかけ	ねぎ　大根　人参　きゅうり もやし　白菜　えのき　オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク ビスケット
13	火	ハンバーグ　のりの佃煮　バナナ チップサラダ　じゅんさい汁	豚肉　とうふ	ハンバーグの素　ケチャップ　コーン ごまドレッシング　ポテトチップス	玉ねぎ　レタス　きゅうり　トマト じゅんさい　バナナ	かぼちゃの甘煮	ジョア 米菓子
14	水	鮭のムニエル　ぶどう ポテトサラダ　中華風スープ	鮭　ハム　豚肉	バター　小麦粉　マヨネーズ じゃがいも　コーン	玉ねぎ　人参　きゅうり　ぶどう ほうれん草　ねぎ	ミニトマト	ヨーグルト
15	木	ポークカレー　福神漬け　柿 切り干し大根の煮物　乳酸菌飲料	豚肉　乳酸菌飲料　油揚げ	じゃがいも　カレールー ごま	玉ねぎ　人参　福神漬け　大根　柿	チーズ	牛乳 ビスケット
16	金	おでん　りんご 中華風たたききゅうり　ふりかけ	たまご　油揚げ　ちくわ 生揚げ　ウインナー	こんにゃく　ごま　ふりかけ	大根　きゅうり　りんご	煮豆	牛乳 ミニアメリカンドッグ
17	土	ナポリタン　バナナ ちらしサラダ　麦茶	ベーコン　かにかまぼこ	スパゲティ　ケチャップ コーン　マヨネーズ	玉ねぎ　ピーマン　人参　バナナ マッシュルーム　きゅうり　キャベツ		麦茶 米菓子
18	日						
19	月	鮭の塩焼き　オレンジ 炒りどうふ　キャベツのみそ汁	鮭　とうふ　鶏肉 油揚げ	ごま	しいたけ　ねぎ　人参　オレンジ キャベツ　チンゲン菜	ヨーグルト	スキムミルク 和菓子
20	火	メンチカツ　繊キャベツ　柿 スパゲティサラダ　大根汁	豚肉　ハム	小麦粉　パン粉　コーン　スパゲティ マヨネーズ　和風ドレッシング	キャベツ　きゅうり　人参　柿 大根　玉ねぎ　わかめ	ミニトマト	牛乳 揚げ菓子
21	水	肉どうふ　オクラ納豆　キウイフルーツ ほうれん草のごま和え　たまごスープ	とうふ　豚肉 たまご　納豆	すりごま	玉ねぎ　えのき　ねぎ　しょうが ほうれん草　オクラ　キウイフルーツ	枝豆	牛乳 ケーキ
22	木	キーマカレー　福神漬け　りんご ひじき煮　乳酸菌飲料	豚肉　大豆 乳酸菌飲料	じゃがいも　カレールー コーン　糸こんにゃく	人参　玉ねぎ　トマト　なす 福神漬け　ひじき　しいたけ　りんご	チーズ	フルーツポンチ
23	金	肉団子のあんかけ　バナナ ツナサラダ　具だくさん野菜のチキンコンソメスープ	豚肉　ベーコン ツナ缶	バター　すりごま 和風ドレッシング　じゃがいも	キャベツ　人参　玉ねぎ　パセリ バナナ　もやし　きゅうり	ふりかけ	プリン
24	土	焼きうどん　牛乳かん 大根サラダ　麦茶	豚肉　牛乳	ゆでうどん　ごまドレッシング	キャベツ　人参　ねぎ　寒天 みかん缶　大根　きゅうり		麦茶 クッキー
25	日						
26	月	目玉焼き　ボイルウインナー　オレンジ 山菜と春雨炒め　小松菜のみそ汁	たまご　ウインナー 油揚げ	春雨	しいたけ　たけのこ　人参　わらび　小松菜 白菜　えのき　オレンジ	ヨーグルト	ミロ入りスキムミルク 米菓子
27	火	アジフライ　繊キャベツ　キウイフルーツ ナゲット　さつまいも汁	アジ　鶏肉	小麦粉　パン粉 さつまいも	キャベツ　ごぼう　大根 人参　ねぎ　キウイフルーツ	ミニトマト	手作りゼリー
28	水	豚肉のすき煮風　鮭フレーク　バナナ ちくわの磯辺揚げ　なめこ汁	豚肉　とうふ　ちくわ 鮭フレーク	しらたき　天ぷら粉	白菜　えのき　人参　ねぎ あおさ　なめこ　大根　バナナ	枝豆	牛乳 和菓子
29	木	高野どうふとひき肉の煮物　グレープフルーツ 小松菜のごま和え　なすのみそ汁	高野どうふ　鶏肉 油揚げ	片栗粉　すりごま	人参　しいたけ　きくらげ　小松菜 なす　キャベツ　グレープフルーツ	ふりかけ	牛乳 ビスケット
30	金	チキンシチュー　りんご きんぴらごぼう　牛乳	鶏肉　牛乳	じゃがいも　シチュールー 糸こんにゃく　ごま	玉ねぎ　人参　グリンピース ごぼう　たけのこ　れんこん　りんご	チーズ	ジョア せんべい
31	土	山菜うどん　バナナ 白菜とじゃこの塩昆布和え　麦茶	鶏肉　ナルト　油揚げ ちりめんじゃこ	干しうどん	わらび　たけのこ　えのき　なめこ　人参　しいたけ 昆布　ねぎ　バナナ　白菜　塩昆布		麦茶 米菓子

☆ 鯵ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューは３月までお休みになります。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。