

令和2年 10がっのこんだて

今月の給食目標
秋の味覚を楽しもう

日	曜	未満児 午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	昼おかずと午後おやつ おもな材料 (市販菓子・一部調味料除く)		
					きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
1	木	麦茶 ボーロ	ほわいとしちゅー ツナの華風和え りんご	せんべい 牛乳	じゃがいも パ ター 小麦粉/こ ま	鶏肉 スキムミルク/ ツナ わかめ/牛乳	人参 玉ねぎ しめじ/ きゅうり キャベツ/りん ご
2	金	牛乳 せんべい	あつあげのみそいため スキムマヨネーズサラダ パナナ	さつま芋スティック 麦茶	マヨネーズ/さつ ま芋	豚肉 厚揚げ/ハム チーズ スキムミルク	玉ねぎ 人参 小松菜 干 し椎茸/レタス 人参 きゅうり/パナナ
3	土	希望登園日					
5	月	牛乳 ビスケット	やきそば 二色お浸し 手作りなめたけ 梨	海苔せんべい 牛乳	中華麺	豚肉/かつお節/牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン/もやし ほうれ ん草/えのきだけ/梨
6	火	牛乳 パナナ	じゃがいものかきあげ 切干大根サラダ 豆腐の味噌汁 チーズ	ウエハース フルーツゼリー	じゃがいも 片栗 粉	鶏肉 卵/ハム/豆腐/チーズ	切干大根 人参 きゅうり もやし/長ねぎ えのきだ け
7	水	ヨーグル ト	かふうかきたますーぷ れんこんきんぴら オレンジ	しろやま保育園さんが かんがえたおやつ	こんにゃく ごま	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ コーン チン ゲンサイ/れんこん 人参/オ レンジ
8	木	麦茶 クラッカー	しろみざかなのむにえる 春雨のマヨサラダ わかめスープ パナナ	クッキー 牛乳	小麦粉/春雨 マ ヨネーズ	白身魚/わかめ/牛乳	きゅうり みかん缶/玉ね ぎ コーン/パナナ
9	金	牛乳 ボーロ	なすのそぼろあん ひじきとハム和え りんご	ゆかりおにぎり 麦茶	片栗粉/ごま/米	凍り豆腐 鶏ひき肉/ひじ き ハム	なす 玉ねぎ 人参/レタ ス きゅうり/りんご
10	土	希望登園日					
12	月	牛乳 クッキー	ごもくに きのこサラダ ミニゼリー	豆腐のふわふわドーナツ 牛乳	じゃがいも こん にゃく/ホットケーキ 粉	鶏肉 竹輪 油揚げ 昆 布/豆腐 スキムミルク きな粉/牛乳	人参 干し椎茸/えのきだ け しめじ きゅうり し タス
13	火	牛乳 もも缶	はっぼうさい かぼちゃ煮 パイナップル	クラッカー 牛乳	片栗粉	豚肉 うすら卵 板か まぼこ/牛乳	玉ねぎ 人参 たけのこ水 煮 白菜 しめじ/かぼ ちゃ/パイナップル
14	水	牛乳	とりにくのいそあげ ポテトサラダ りんご	塩せんべい ジョア	天ぷら粉/じゃが いも マカロニ マヨネーズ	鶏肉 青のり/チーズ ハム	人参 きゅうり/りんご
15	木	麦茶 チーズ	ぼーくちゃっぷ ブロッコリーのフレンチ和え キャベツスープ ぶどう	かりんとう 牛乳		豚肉/ツナ/牛乳	玉ねぎ しめじ/ブロッコリー コーン/キャベツ 玉ねぎ 人 参/ぶどう
16	金	牛乳 せんべい	こーんむしだんご 凍み豆腐のゴマ和え パナナ	サンドビスケット ココアミルク	片栗粉/ごま	鶏ひき肉 卵/凍り豆腐/ スキムミルク	玉ねぎ/ほうれん草 人参/ パナナ
17	土	希望登園日					
19	月	牛乳 せんべい	ちりこんかーん コールスローサラダ 梨	ふかし芋 牛乳	さつま芋	大豆水煮 豚ひき肉	玉ねぎ パセリ/キャベツ きゅうり 人参 コーン/梨
20	火	牛乳 パナナ	ほうれんそうのおむれつ 切干大根の炒め煮 柿	コーン菓子 お楽しみ牛乳	バター	ハム 卵/油揚げ	玉ねぎ ほうれん草/切干 大根 干し椎茸 人参/柿
21	水	牛乳	★おたのしみこんだて★ しろやま保育園さんが、かんがえてくれました				なにができるかな？ おたのしみに！ 
22	木	麦茶 ウエハース	こおりどうふのあまからに 浅漬 根菜のスープ パイナップル	サブレ 牛乳	片栗粉 ごま/ じゃがいも	凍り豆腐 豚肉/塩昆 布/牛乳	キャベツ きゅうり/大根 人 参 玉ねぎ/パイナップル
23	金	牛乳 クラッカー	てづくりさつまあげ 白菜とハムのサラダ チーズ	フルーツボンチ	片栗粉	はんぺん かにかま 枝豆/ハム/チーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ/白菜 人参 コーン/もも缶 バイン 缶
24	土	希望登園日					
26	月	牛乳 ボーロ	さつまじる 中華和え パナナ	揚げパン 牛乳	さつま芋/春雨/パ ン	豚肉/かにかま/牛乳	人参 大根 ごぼう 長ね ぎ/キャベツ もやし/パナ ナ
27	火	牛乳 ビスケット	つなげっと 酢の物 青菜のすまし チーズ	サラダせんべい ヨーグルト	小麦粉 パン粉	ツナ 豆腐 卵/わか め/チーズ	玉ねぎ 人参/えのきだけ きゅうり みかん缶/小松 菜 玉ねぎ 人参
28	水	牛乳	いりどり ほうれん草のゴマ和え パイナップル	信玄餅風プリン 麦茶	こんにゃく/ごま	鶏肉/きな粉 ぜらチ ン 牛乳 豆乳 スキ ムミルク	干し椎茸 人参 ごぼう れんこん/ほうれん草 も やし 人参/パイナップル
29	木	麦茶 チーズ	さばのかれーあげ 粉ふき芋 具沢山味噌汁 ミニゼリー	パイ菓子 牛乳	片栗粉/じゃがい も バター	鯖/油揚げ/牛乳	白菜 玉ねぎ えのきだけ
30	金	牛乳 せんべい	ればーいりはんぱーぐ かぼちゃサラダ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	パン粉/マヨネー ズ/ホットケーキ 粉	豚ひき肉 鶏レバー 牛乳 卵/チーズ ハ ム/豆乳/牛乳	玉ねぎ/かぼちゃ きゅう り/りんご
31	土	希望登園日					

 誕生会	牛乳	ちきんかれーぴらふ ミニメンチカツ または 豚カツ ブロッコリーのサラダ 果物	洋菓子 飲み物	10月の平均給与栄養量						
				3歳以上児 (昼おかしと午後おやつ)	10月分	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	炭水化物-g	食塩相当量-g
				1~2歳児 (完全給食)	10月分	535	19.2	17.5	73.9	1.4

※保育園の行事・その他の都合により変更する場合がございますので、ご了承ください。

飯山市教育委員会