

<給食予定献立表(三色食品群)>



マイフレンズ保育園 2024年10月献立表

栄養士 小橋川 玲史

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	火	・ごはん ・鶏肉のカレー風味焼き ・にんじんマリネサラダ ・バナナ ・みそ汁	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	にんにく 人参, 白菜, きゅうり バナナ 大根	米 サラダ油, 上白糖	醤油, 塩, カレー粉 酢
		・りんごゼリー ・クラッカー	イナアガー	りんごジュース	上白糖 ルヴァンクラッカー	
2	水	・ごはん ・豆腐ステーキのこあん ・かぼちゃの煮物 ・みそ汁	木綿豆腐, 豚ひき肉 かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, しめじ, しいたけ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ, ほうれん草	米 片栗粉, サラダ油 片栗粉 上白糖	醤油 みりん風 醤油
		・コーンフレークおこし ・牛乳	牛乳	レーズン	コーンフレーク マシュマロ	
3	木	・ごはん ・豚肉のカラフル炒め ・キャベツサラダ ・こまつなスープ ・みかん缶	豚肉 わかめ 調整豆乳, イナアガー	玉ねぎ, にんにく 赤パプリカ, 黄パプリカ ピーマン キャベツ, いんげん, 人参 小松菜, 人参, コーン みかん缶	米 サラダ油, 上白糖	ウスターソース, 醤油 みりん風 マヨネーズ風
		・ミルクケーキ ・牛乳	牛乳		ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	塩
4	金	・さつまいもカレー ・春雨ナムル ・中華スープ ・豆乳みかんプリン ・ビスケット	鶏肉 わかめ 調整豆乳, イナアガー	玉ねぎ, 人参, ピーマン もやし, きゅうり, 人参 玉ねぎ みかん缶	米, さつまいも, サラダ油 はるさめ, 上白糖, ごま油 上白糖 マリー	カレールウ トマトケチャップ 酢, 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油
		・三色丼 ・わかめのごま酢和え ・みそ汁	鶏ひき肉 わかめ だし昆布, かつお節, 味噌 あおさのり	長ねぎ, しょうが, いんげん 人参 キャベツ, えのき 玉ねぎ	米, サラダ油, 上白糖 上白糖, ごま	醤油 みりん風 醤油 酢, 醤油
5	土	・ねじねじ ・麦茶			ねじねじ	麦茶
		・ごはん ・照り焼きチキン ・ピーマン炒め ・みそ汁 ・黄桃缶	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌	コーン, ほうれん草 大根, ちんげん菜 黄桃缶	米 ピーマン, サラダ油 上白糖 ルヴァンクラッカー	醤油, みりん風
7	月	・オレンジゼリー ・クラッカー	イナアガー	りんごジュース	上白糖 ルヴァンクラッカー	
		・ごはん ・サバのみそ焼き ・ほうれん草のおかか和え ・みそ汁 ・お野菜パンケーキ	サバ, 味噌 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌 調整豆乳	ほうれん草, もやし 人参, 玉ねぎ, ちんげん菜	米 上白糖 ホットケーキミックス 野菜生活100, 上白糖 サラダ油	みりん風 ボン酢醤油
8	火	・ごはん ・鶏肉のケチャップ炒め ・チンゲン菜のナムル ・みそ汁 ・パイナップル	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	人参, ブロッコリー ちんげん菜, 白菜, 人参 万能ねぎ, 大根 パイナップル	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 ごま油	トマトケチャップ, 醤油 醤油
		・ふかしさつま芋 ・牛乳	牛乳		さつま芋	
9	水	・ミニたい焼き ・牛乳	牛乳		アンパンマンせんべい	
		・ロールパン ・BBQチキン ・ほうれん草のソテー ・やさいスープ	鶏肉	人参, 玉ねぎ, コーン ほうれん草 なす, 人参, 万能ねぎ	バターロール サラダ油, 上白糖 サラダ油	トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 コンソメ, 塩
10	木	・炊き込みおにぎり ・麦茶	油揚げ, かつお節, だし昆布	人参, しょうが	米	醤油, 塩, みりん風 麦茶
		・ぶた焼き肉丼 ・ちくわと白菜の塩昆布和え ・みそ汁	豚肉 ちくわ だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	玉ねぎ, しょうが, にんにく ピーマン 白菜, きゅうり, ゆかり 玉ねぎ	米, サラダ油, 上白糖	醤油 料理酒
11	金	・アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
		・ごはん ・鶏肉のケチャップ炒め ・チンゲン菜のナムル ・みそ汁 ・パイナップル	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	人参, ブロッコリー ちんげん菜, 白菜, 人参 万能ねぎ, 大根 パイナップル	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 ごま油	トマトケチャップ, 醤油 醤油
12	土	・ごはん ・鶏肉のケチャップ炒め ・チンゲン菜のナムル ・みそ汁 ・パイナップル	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	人参, ブロッコリー ちんげん菜, 白菜, 人参 万能ねぎ, 大根 パイナップル	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 ごま油	トマトケチャップ, 醤油 醤油
		・ふかしさつま芋 ・牛乳	牛乳		さつま芋	