

<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：カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
15	火	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・さっぱりやさしい炒め ・みそ汁	鶏肉 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌 あおさのり	人参, 玉ねぎ, しょうが ピーマン 大根	米 オレンジマーマレード サラダ油, 上白糖	醤油, 料理酒 酢, 醤油
		・バナナケーキ ・牛乳	牛乳	人参, バナナ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
16	水	・なすみそ丼 ・ツナサラダ ・りんご ・すまし汁	豚ひき肉, 厚揚げ, 味噌 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節	なす, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー りんご 白菜, しめじ	米, ごま油, 上白糖, 片栗粉 上白糖, サラダ油	丸鶏がらスープ, みりん風 醤油 酢, 醤油 醤油, 塩
		・いちごジャムサンド ・牛乳	牛乳	いちごジャム	食パン	
17	木	・沖縄そば ・薄切りカボチャ煮 ・みかん缶 ・おかかおにぎり ・麦茶	豚肉, 紅蒲鉾 かつお節, だし昆布 かつお節	しょうが, 万能ねぎ かぼちゃ みかん缶	沖縄そば, 上白糖 上白糖 米, 上白糖	かつおだし汁, 醤油 醤油 麦茶
		・ごはん ・鶏のから揚げ ・大根の甘辛炒め ・みそ汁	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌 絹豆腐	しょうが 大根, 玉ねぎ, 人参 万能ねぎ えのき, なら	米 片栗粉, サラダ油 ごま油, 上白糖	醤油, みりん風 醤油
18	金	・おさつマフィン ・牛乳	調整豆乳 牛乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖, さつま芋	
		・豚丼 ・トマト ・やさしいスープ	のり, 豚肉	人参, 玉ねぎ, 小松菜 トマト キャベツ, コーン	米, サラダ油, 上白糖	醤油 みりん風 丸鶏がらスープ, 塩
19	土	・ねじねじ ・麦茶		ねじねじ		麦茶
		・ごはん ・秋鮭の甘酢あん ・マカロニサラダ ・みそ汁	鮭 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	玉ねぎ, 人参, いんげん 人参, きゅうり, コーン 大根	米 片栗粉, サラダ油, サラダ油 上白糖, 片栗粉 マカロニ	塩, 醤油 マヨネーズ風, 塩
21	月	・いちご豆乳ゼリー ・クラッカー	イナアガー, 調整豆乳		上白糖, いちごジャム いちごジャム ルヴァンクラッカー	
		・ごはん ・鶏のごまみそ焼き ・厚揚げの煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	鶏肉, 味噌 絹厚揚げ, かつお節 だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	大根, 人参, いんげん 玉ねぎ, 小松菜 オレンジ	米 上白糖, ごま	みりん風 醤油, みりん風
22	火	・フライドポテト ・牛乳	牛乳		ストレートポテト サラダ油	塩
		・ごはん ・豚肉とはるさめの中華煮 ・ひじきとトマトのサラダ ・やさしいスープ	豚肉 芽ひじき	玉ねぎ, 人参, しょうが ちんげん菜 大根, トマト 小松菜, コーン	米 はるさめ, 上白糖, 片栗粉 ごま油 上白糖, ごま油, ごま	丸鶏がらスープ, 醤油 酢, 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油
23	水	・ココアケーキ ・牛乳	牛乳	ココア	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
		・ミートスパゲティ ・トマトサラダ ・わかめスープ	豚ひき肉 ツナフレーク水煮 わかめ	玉ねぎ, トマトビュレ トマト, きゅうり もやし	スパゲティ, サラダ油 サラダ油, 上白糖 ごま油	コンソメ トマトケチャップ, 塩 酢, 塩 丸鶏がらスープ, 塩
24	木	・ゆかりごはん ・麦茶		ゆかり	米	麦茶
		・ごはん ・豚やきにく ・コーンサラダ ・みそ汁	豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌	人参, 玉ねぎ, しょうが にんにく, ちんげん菜 キャベツ, ほうれん草 コーン 人参, 白菜	米 サラダ油, 上白糖 上白糖, サラダ油	醤油, みりん風 酢, 塩
25	金	・シュガートースト ・牛乳	牛乳		食パン, バター, 上白糖	

<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			
			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	その他
26	土	・ほうれん草チャーハン ・豚肉と大根のとろとろ煮 ・みそ汁	豚ひき肉 豚肉, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	玉ねぎ, 人参, ほうれん草 大根, 人参, しょうが 白菜	米, サラダ油, ごま油 サラダ油, 上白糖	丸鶏がらスープ, 塩, 醤油 醤油, みりん風
		・アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
28	月	・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き ・チクワと大根のねぎ塩炒め ・みそ汁	助宗だら ちくわ だし昆布, かつお節, 味噌	コーン 大根, 長ねぎ, 人参 万能ねぎ 大根, しめじ	米 サラダ油, 片栗粉	マヨネーズ風 丸鶏がらスープ, 醤油, 塩
		・コーンフレークおこし ・牛乳		レーズン	コーンフレーク マシュマロ	
29	火	・とり丼 ・白菜さっぱり和え ・みそ汁	鶏肉 紅蒲鉾 だし昆布, かつお節, 味噌 絹豆腐	玉ねぎ, 人参, ピーマン 白菜, きゅうり えのき, ほうれん草	米, 上白糖 上白糖	醤油, みりん風 酢, 塩
		・オレンジ ・お野菜パンケーキ ・牛乳	調整豆乳		ホットケーキミックス 野菜生活100, 上白糖 サラダ油	
30	水	・豚汁うどん ・南瓜のオープン焼き ・バナナ	油揚げ, 豚肉, かつお節 だし昆布, 味噌	大根, 人参, 万能ねぎ かぼちゃ バナナ	うどん 上白糖	醤油 みりん風, 料理酒 マヨネーズ風
		・わかめごはん ・麦茶	わかめご飯の素		米	麦茶
31	木	・ごはん ・鶏のみそ焼き ・ツナキャベツ炒め ・みそ汁 ・りんご	鶏肉, 味噌 ツナ だし昆布, かつお節, 味噌	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 しょうが, ピーマン 万能ねぎ, 玉ねぎ, なす りんご	米 上白糖 サラダ油, 上白糖, ごま油	みりん風 醤油
		・かぼちゃケーキ ・牛乳	牛乳	かぼちゃ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	