



10月給食献立表



2023年 カレールウ・ロースハム・ベーコン・ウインナー・マヨネーズ・焼き竹輪はアレルギー対応しています。

林田保育園

日	曜	昼食	3未(10時)	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
			ミルク					
2	月	松風焼き マカロニサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	ビスケット	フルーチェ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏ひき肉 みそ・ロースハム・油揚げ・煮干	ビスケット・ごま・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・人参・きゅうり・キャベツ わかめ・オレンジ・いちご	
3	火	のっぺい汁 彩り卵焼き ブロッコリー チーズ パナナ	さきすめ	かぼちゃ 蒸しパン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 鶏肉・卵・しらす・チーズ	さといも・片栗粉・上白糖 ホットケーキMIX・チョコレート	大根・人参・ごぼう・椎茸・ねぎ にら・ブロッコリー・パナナ かぼちゃ・干しぶどう	
4	水	ポークチャップ ほうれん草のごま和え えのきのみそ汁 梨	パン	みかんゼリー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 豆腐・煮干・みそ	パン・調合油・ごま・上白糖	ピーマン・たまねぎ・人参・椎茸 ほうれん草・もやし・えのきたけ・ねぎ わかめ・なし・寒天・みかん缶詰	
5	木	ミルクパン コロッケ ごぼうサラダ 豆腐のスープ オレンジ	シガーフライ	ゆかりおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 ベーコン・豆腐	せんべい・コロッケ・調合油 マヨネーズ・米	ごぼう・人参・きゅうり・椎茸 たまねぎ こまつな・オレンジ・ゆかり	
6	金	鮭のムニエル 青菜のソテー 白菜スープ オレンジ	かみかみこんぶ	りんごのタルト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鮭 ロースハム	薄力粉・バター ホットケーキMIX	昆布・レモン・ほうれん草・人参 もやし・白菜・椎茸・しめじ パセリ・オレンジ・りんご	
7	土	第45回運動会						
9	月	スポーツの日						
10	火	ミートボールの甘辛煮 キャベツサラダ コンソメスープ パナナ	さきすめ	さつまいも スティック	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 豚ひき肉・ロースハム	上白糖・マヨネーズ さつまいも・調合油	たまねぎ・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・パセリ・パナナ	
11	水	肉じゃが ポパイサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	シガーフライ	ヨーグルト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 牛肉・ロースハム・油揚げ 煮干・みそ・ヨーグルト	せんべい・じゃがいも・上白糖	たまねぎ・人参・椎茸・グリーンピース ほうれん草・コーン・ねぎ・大根 オレンジ	
12	木	牛肉の炒め物 野菜シューマイ 豆腐のみそ汁 オレンジ	スナックパン	あおのり ビスケット	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 鶏ひき肉・豆腐・油揚げ・煮干 みそ	パン・上白糖・調合油・薄力粉	たまねぎ・人参・ねぎ・わかめ オレンジ・あおさ	
13	金	かれいのみぞれ煮 ハム入りごま和え きのこのみそ汁 りんご	かみかみこんぶ	ジャムサンド	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・かれい ロースハム・煮干・みそ	上白糖・ごま 食パン	昆布・生姜・大根・キャベツ もやし・人参・なめこ・ねぎ・椎茸 わかめ・りんご・ブルーベリージャム	
14	土	しょうゆラーメン 煮干かりんと チーズ パナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・焼豚・煮干 チーズ	中華めん・上白糖 マーガリン・パン	キャベツ・もやし・コーン・人参 ねぎ・生姜・パナナ	
16	月	タンドリーチキン ひじきサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	ビスケット	アメリカンドック	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 ヨーグルト・ロースハム ウインナー	ビスケット・マヨネーズ ホットケーキMIX・調合油	にんにく・たまねぎ・ひじき・きゅうり 人参・チンゲン菜・えのきたけ しめじ・パセリ・オレンジ	
17	火	さつまいも 切干大根のサラダ ゆで卵 チーズ パナナ	さきすめ	二色クッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 鶏肉・油揚げ・豆腐・竹輪・みそ 煮干・ツナ缶・卵・チーズ	さつまいも・調合油・ごま油 薄力粉・ホットケーキMIX 上白糖・バター	大根・人参・ごぼう・椎茸・ねぎ 生姜・切干大根・きゅうり・塩昆布 レモン・パナナ	
18	水	五目寿司 豆腐ハンバーグ すまし汁 梨	パン	いちごゼリー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・油揚げ 竹輪・卵・鶏ひき肉・豆腐 かまぼこ・煮干	パン・米・上白糖・パン粉 ゼリー	椎茸・人参・れんこん・のり いんげん・たまねぎ・ねぎ わかめ・なし	
19	木	♥誕生日会♥ ピラフ 鶏肉のから揚げ スパサラダ わかめスープ りんご	シガーフライ	ケーキ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・ベーコン 鶏肉・ロースハム	せんべい・米・バター・片栗粉 調合油・パスタ・マヨネーズ ショートケーキ	人参・たまねぎ・しめじ・コーン グリーンピース・生姜・きゅうり・ねぎ わかめ・もやし・りんご・みかん缶詰	
20	金	白身魚の洋風焼き 野菜サラダ ふのみそ汁 オレンジ	かみかみこんぶ	レーズンパン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 メルルーサ チーズ・ロースハム・みそ・煮干	マヨネーズ・調合油・上白糖 ふ・薄力粉	昆布・たまねぎ・コーン・パセリ キャベツ・人参・きゅうり・わかめ オレンジ・干しぶどう	
21	土	ナポリタン 煮干かりんと チーズ パナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・ベーコン・チーズ 煮干	パスタ・上白糖・調合油 マーガリン・パン	たまねぎ・人参・しめじ・ピーマン パナナ	
23	月	鶏肉のパン粉焼き レンコンの炒め物 白菜のみそ汁 パナナ	ビスケット	チヂミ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 チーズ・煮干・みそ・豚ひき肉	ビスケット・マヨネーズ・パン粉 上白糖・調合油・薄力粉・米粉 ごま油	にんにく・パセリ・ひじき・人参 れんこん・白菜・ねぎ・たまねぎ パナナ・にら	
24	火	カレーライス ブロッコリーのサラダ ゆで卵 チーズ オレンジ	さきすめ	黒糖蒸しパン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 牛肉・卵・チーズ・ツナ缶	じゃがいも・調合油 マヨネーズ ホットケーキMIX・黒砂糖	たまねぎ・人参・しめじ・ほうれん草 コーン・ブロッコリー・ひじき・オレンジ	
25	水	かぼちゃグラタン ピーマンの塩昆布和え もやしのみそ汁 オレンジ	スナックパン	クッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 チーズ・油揚げ・煮干 みそ・生クリーム	パン・マカロニ・バター・薄力粉 ホットケーキMIX 上白糖	かぼちゃ・しめじ・たまねぎ グリーンピース・人参・塩昆布 ピーマン・にら・もやし・オレンジ	
26	木	ミルクパン メンチカツ コールスローサラダ 野菜スープ パナナ	シガーフライ	しらすおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 ロースハム・しらす	せんべい・パン粉・調合油 上白糖・マヨネーズ・米	キャベツ・きゅうり・人参・もやし たまねぎ・ピーマン・パナナ	
27	金	レパニラ 中華風酢の物 ワンタンスープ オレンジ	かみかみこんぶ	ふ菓子	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肝臓 ロースハム・豚ひき肉	上白糖・調合油・春雨・ごま ぎょうぎの皮・ふ・マーガリン	昆布・にら・もやし・生姜・きゅうり 人参・わかめ・白菜・ねぎ・オレンジ	
28	土	きつねうどん 煮干かりんと チーズ パナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・かまぼこ・油揚げ 天かす・煮干・チーズ	うどん・上白糖・マーガリン パン	ねぎ・人参・椎茸・パナナ	
30	月	鶏のマーマレード焼き 三色ナムル すまし汁 パナナ	ビスケット	かぼちゃプリン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 かまぼこ・煮干・生クリーム	ビスケット・マーマレード ごま油・上白糖	生姜・ほうれん草・人参・もやし みつば・わかめ・パナナ・寒天 かぼちゃ	
31	火	肉みそ丼 青菜のきのこ和え ゆで卵 チーズ オレンジ	さきすめ	シュガートースト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・すめ 豚ひき肉・みそ・かつお節・卵 チーズ	調合油・上白糖・食パン マーガリン	生姜・たまねぎ・赤ピーマン・しめじ グリーンピース・ほうれん草・人参 もやし・オレンジ	

※ご飯は3未のみです。3未の10時のおやつも食品目に記載しています。5日、26日パンの日です。18日はお祭りごっこです。黄、青、白組はご飯はいりません。19日は誕生日会です。黄、青、白組はご飯はいりません。お米を1合持ってきてください。