

10月もぐもぐランチ献立表

日付	曜日	メニュー	主 な 材 料		
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの
2	金	芋ごはん 鶏のからあげ おかか煮 きのこ汁 果物	米 さつま芋 ごま 片栗粉 上新粉 サラダ油	鶏もも かつお節 油揚げ	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ まいたけ えのきたけ 長ねぎ りんご
6	火	ごはん ポテトと挽肉の卵焼き 青菜とえのきのソテー 味噌汁 果物	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	豚ひき肉 卵 豆腐 みそ	たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ こまつな わかめ 長ねぎ かき
9 スポーツの日 メニュー	金	フィッシュバーガー ポテトのサラダ 100%果汁(りんごジュース)	ハンバーガーパンズ 片栗粉 パン粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖	かれい	キャベツ にんじん コーン グリンピース りんごジュース
13 郷土料理	火	胚芽米ごはん 魚の照焼 けんちよう 味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 ごま油	さけ 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	しいたけ にんじん だいこん キャベツ こまつな りんご
14	水	押麦入りごはん 肉豆腐 青菜ときのこ炒め 味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 しらたき ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな キャベツ もやし みかん
15	木	ごはん 焼き魚 油揚げ入り煮びたし 豚肉入り沢煮 味噌汁 果物	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	さば 油揚げ 豚肉	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しいたけ かき
19	月	胚芽米ごはん 鶏の味噌漬け焼き れんこんのきんぴら 大根汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 しらたき ごま油 ごま	鶏もも みそ 油揚げ	にんじん れんこん だいこん 長ねぎ こまつな りんご
21	水	押麦入りごはん 鮭と豆腐のおろしハンバーグ のり酢煮びたし 味噌汁 果物	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	豆腐 さけ みそ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな きざみのり しめじ 青ねぎ みかん
23	金	鮭かつ丼 おかか煮 味噌汁 果物	米 上新粉 パン粉 サラダ油	さけ かつお節 みそ	キャベツ にんじん こまつな もやし だいこん しめじ りんご
26	月	ごはん 鶏のねぎ塩焼き 切干大根のさっぱり煮 味噌汁 果物	米 ごま油 砂糖	鶏むね みそ	長ねぎ にんじん 干しいたけ 切干し大根 コーン キャベツ こまつな りんご

*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。