



# 10月 ぽっぽ保育園給食献立予定表



		お昼ごはん	夕ごはん
1日	土	豚こら玉炒め、マーボー豆腐、和風焼きそうめん、味噌汁、ご飯	おでん、さつまいもの天ぷら、ささ身とキュウリのサラダ、味噌汁、ご飯
2日	日	キャベツとソーセージの炒め物、かぼちゃのそぼろ煮、ほうれん草入りオムレツ、味噌汁、ご飯	鮭の塩焼き、だし巻き玉子、五目きんぴら、けんちん汁、ご飯
3日	月	チキンクリームシチュー、ハムカツ、ブロッコリーサラダ、ご飯	豚バラとこんにゃくの煮物、平天の生姜焼き、和風ひじきサラダ、味噌汁、ご飯
4日	火	ロースとんかつ、五目焼きビーフン、マッシュポテト、味噌汁、ご飯	筑前煮、揚げシュウマイ、白菜の浅漬け、味噌汁、ご飯
5日	水	鶏肉と野菜のトマト煮、シーフードマリネ、スパゲッティサラダ、コンソメスープ、ご飯	豚肉ともやし中華炒め、じゃが芋の煮っ転がし、厚揚げとレン根の炒め煮、味噌汁、ご飯
6日	木	チーズハンバーグ、フライドポテト、ゆで玉子、シーザーサラダ、味噌汁、ご飯	若鶏の照り焼き、揚げナスの煮浸し、水菜とちくわのマヨ和え、味噌汁、ご飯
7日	金	酢豚、チンゲン菜のゴマ油炒め、中華春雨サラダ、味噌汁、ご飯	ポークカレーライス、玉子マカロニサラダ、福神漬
8日	土	肉じゃが、ししゃもの唐揚げ、えのきのおかかポン酢、味噌汁、ご飯	五目ちらし寿司、野菜のかき揚げ、里芋のおかか煮、ミニにゅうめん
9日	日	たっぷり肉野菜入りうどん、ちくわの磯辺揚げ、おかかおにぎり	豆腐ハンバーグ、白菜とハムのバター炒め、パンネのミートソース和え、味噌汁、ご飯
10日	月	揚げ鮭の南蛮漬け、さつまいもの甘煮、ピーマンの塩こんぶ和え、味噌汁、ご飯	若鶏と野菜のタレ炒め、ハムエッグ、春雨のマヨサラダ、味噌汁、ご飯
11日	火	オムそばめし、クリームコロッケ、パンプキンサラダ、味噌汁	牛肉と焼き豆腐のすき煮、五目炒り玉子、焼きうどん、味噌汁、ご飯
12日	水	皿うどん、焼きギョウザ、味噌汁、ご飯	かつ丼、茶碗蒸し、ワカメとじゃこの酢の物、味噌汁
13日	木	白身魚のフライ、ウインナーと野菜のケチャップ炒め、キュウリのなめ茸和え、味噌汁、ご飯	若鶏のガーリック炒め、マカロニグラタン、トマトとキュウリのおかか和え、味噌汁、ご飯
14日	金	ドライカレー、ナポリタンスパゲッティ、コーンサラダ、コンソメスープ	ミートコロッケ、ちくわの蒲焼き、アスパラサラダ、鶏ときのこの炊き込みご飯、味噌汁
15日	土	揚げシュウマイ、蒸し鶏とキュウリの胡麻ソース、甘酢れん根、味噌汁、ご飯	八宝菜、焼きそば、玉子豆腐、味噌汁、ご飯
16日	日	三食そぼろ丼、豆腐のピカタきのこあんかけ、もやしのゴマ酢和え、味噌汁	メンチカツレツ、五目炒り豆腐、マカロニサラダ、味噌汁、ご飯
17日	月	海老のチリソース、スクランブルエッグ、きのこウインナーのホイル焼き、味噌汁、ご飯	トンテキ、粉ふき芋、たらこスパゲッティ、コーン入りバターライス
18日	火	豚しょうが焼き、シーフード焼きビーフン、大根サラダ、味噌汁、ご飯	牛丼、ナスの天ぷら、コーンサラダ、味噌汁
19日	水	豚肉のアスパラ巻き天、切り干し大根煮、ポテトとチーズのオムレツ、味噌汁、ご飯	中華春巻き、マーボー春雨、ほうれん草のお浸し、玉子スープ、ご飯
20日	木	《秋の遠足お弁当》	ハヤシライス、玉子サラダ、コンソメスープ
21日	金	和風豆腐ハンバーグ、オムライス、コールスローサラダ、味噌汁	チキン南蛮、ツナとニラのチヂミ、エリンギのバター醤油焼き、味噌汁、ご飯
22日	土	すき焼き、茹でレタスのカニカマあんかけ、茶碗蒸し、味噌汁、ご飯	中華肉団子、カニ玉あんかけ、ポテトサラダ、春雨スープ、ご飯
23日	日	ぶり大根、カニカマの天ぷら、五目ひじき煮、味噌汁、ご飯	鶏肉と長芋の煮物、ちくわとこんにゃくの甘辛炒め、鮭ワカメごはん、お吸い物
24日	月	鶏の唐揚げ、マーボー茄子、ポテ玉サラダ、味噌汁、ご飯	味付け豚の天ぷら、大根の鶏そぼろあんかけ、高野豆腐の玉子とじ、味噌汁、ご飯
25日	火	ロールキャベツ、ミートコロッケ、茹で卵のタルタル焼き、味噌汁、ご飯	お好み焼き、オニオンサラダ、たらこのふりかけご飯、ワカメスープ
26日	水	スパゲッティカルボナーラ、アメリカンドッグ、イタリアンサラダ、パン、牛乳	チンジャオロース、かぼちゃのカレー焼き、しめじとセロリのきんぴら、味噌汁、ご飯
27日	木	ミックスサンド、フランクフルトソーテー、りんごサラダ、ポタージュスープ	ささ身カツレツ、イタリアンスパゲッティ、ごぼうサラダ、味噌汁
28日	金	親子丼、たたきキュウリの梅肉和え、ミニにゅうめん	コーンクリームシチュー、鶏むね肉のピカタ、コールスローサラダ、ご飯
29日	土	ちゃんぽん焼き、ブロッコリーとカニカマのサラダ、炒り玉子かけご飯、味噌汁	海老フライタルタルソース、ベーコンエッグ、玉ねぎのウスター炒め、野菜スープ、ご飯
30日	日	牛肉とセロリのオイスター炒め、ポテトオムレツ、水菜とあげのさつと煮、味噌汁、ご飯	鶏じゃが、アジフライ、キャベツのゆかり和え、味噌汁、ご飯
31日	月	海老マカロニグラタン、チキンピラフ、カリフラワーのサラダ、コンソメスープ	豚野菜炒め、ししゃも、豆腐サラダ、味噌汁、ご飯