



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	月	照り焼きチキン、小松菜のゴマ油炒め、納豆玉子焼き、味噌汁、ご飯	鮭の塩焼き、ニラ玉子とじ、五目きんぴら、味噌汁、ご飯
2日	火	マーボー豆腐、蒸シウマイ、きゅうりとわかめの酢の物、味噌汁、ご飯	おでん、さつま芋の天ぷら、ささ身とキュウリのサラダ、味噌汁、ご飯
3日	水	チキンクリームシチュー、ハムソテー、ブロッコリーサラダ、ご飯	豚バラとこんにゃくの煮物、平天のおろし和え、ひじきサラダ、味噌汁、ご飯
4日	木	ロースとんかつ、五目焼きビーフン、かぼちゃの煮つけ、味噌汁、ご飯	筑前煮、揚げシウマイ、白菜の浅漬け、味噌汁、ご飯
5日	金	鶏肉と野菜のトマト煮、シーフードサラダ、バターコーン、コンソメスープ	ポークカレーライス、玉子マカロニサラダ、福神漬け、コンソメスープ
6日	土	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	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	豚肉ともやしの中華炒め、じゃが芋の煮っ転がし、卵とうふ、味噌汁、ご飯
8日	月	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、白菜のおかか和え、味噌汁、ご飯
9日	火	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	水	鮭の塩焼き、さつま芋の甘煮、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	木	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、すまし汁
12日	金	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	かつ丼、冷やっこ、ワカメとじゃこの酢の物、味噌汁
13日	土	ドライカレー、ゆでたまご、コーンサラダ、コンソメスープ	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サラダ、味噌汁、ご飯
14日	日	白身魚のフライ、ウインナーと野菜のケチャップ炒め、キュウリのなめ苺和え、味噌汁、ご飯	ミートコロッケ、ちくわの蒲焼き、アスパラサラダ、ふりかけご飯、味噌汁
15日	月	三食そぼろ丼、厚揚げの照り焼き、もやしのゴマ酢和え、味噌汁	五目焼きそば、餃子、玉子豆腐、味噌汁、ご飯
16日	火	《秋の遠足お弁当》	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	水	揚げシウマイ、蒸し鶏とキュウリの胡麻ソース、甘酢れん根、味噌汁、ご飯	トンテキ、粉ふき芋、たらこスパゲッティ、ご飯、みそ汁
18日	木	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	金	豚肉のアスパラ炒め、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	土	焼きうどん、揚げギョウザ、トマトサラダ、味噌汁、ご飯	ハヤシライス、玉子サラダ、コンソメスープ
21日	日	すき焼き、小松菜のお浸し、茶碗蒸し、味噌汁、ご飯	豚野菜炒め、ししゃも、豆腐サラダ、味噌汁、ご飯
22日	月	オムライス、ミートボール、コールスローサラダ、味噌汁	中華肉団子、カニ玉、ポテトサラダ、春雨スープ、ご飯
23日	火	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	水	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	木	ミートコロッケ、茹で卵とブロッコリーのタルタル焼き、キャベツのポトフ、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	金	スパゲッティカルボナーラ、ハッシュドポテト、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、納豆入り卵焼き、味噌汁、ご飯
27日	土	レタス炒飯、フランクフルトソーテ、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	日	ちゃんぽん焼き、ブロッコリーとカニカマのサラダ、わかめご飯、味噌汁	親子丼、たたきキュウリの梅肉和え、豚汁
29日	月	鶏じゃが、アジフライ、キャベツのゆかり和え、味噌汁、ご飯	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、みそ汁、ご飯
30日	火	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	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
31日	水	ハロウィンピラフ、マカロニグラタン、パンプキンサラダ、コンソメスープ	チキン南蛮、ツナときゅうりのサラダ、エリンギのバター醤油焼き、味噌汁、ご飯