



# 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	火	酢豚、チンゲン菜のゴマ油炒め、中華入り玉子、味噌汁、ご飯	牛肉の野菜炒め、だし巻き玉子、五目きんぴら、味噌汁、ご飯
2日	水	焼き餃子、マーボー豆腐、和風焼きそば、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
3日	木	チキンクリームシチュー、ミートボール、ブロッコリーのサラダ、ご飯、パイナップル	豚バラとこんにゃくの煮物、茶わん蒸し、和風ひじきサラダ、味噌汁、ご飯
4日	金	ささみカツ、五目焼きビーフン、さつまいものサラダ、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	土	鶏肉と野菜のトマト煮、シーフードサラダ、ご飯 コーン入りスクランブルエッグ、コンソメスープ	ポークカレーライス、ツナ入りパスタサラダ 福神漬け、キノコのスープ
6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	若鶏の照り焼き、マーボナス、水菜とちくわのマヨ和え、味噌汁、ご飯
7日	月	キャベツとソーセージの炒め物、かぼちゃのそぼろ煮、ベーコンチーズオムレツ、味噌汁、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
8日	火	オムそばめし、エビフライ、パンプキンサラダ、味噌汁	牛肉と焼き豆腐のすき煮、きゅうりとカニカマの酢の物、味噌汁、ご飯
9日	水	チーズハンバーグ、フライドポテト、りんご、コーングリーンサラダ、味噌汁、ご飯	ミートコロッケ、コーンとアスパラサラダ、チキンオムライス、味噌汁
10日	木	中華肉団子、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、納豆オムレツ、春雨のマヨサラダ、味噌汁、ご飯
11日	金	鶏じゃが、ししゃものフライ、しめじのおかかポン酢、味噌汁、ご飯	五目ちらし寿司、野菜のかき揚げ、小松菜のお浸し、とろろ昆布のお吸い物
12日	土	エビカツ、スクランブルエッグ、きのこウインナーのバター炒め、味噌汁、ご飯	かつ丼、ワカメとじゃこの酢の物、かぼちゃの煮物、味噌汁
13日	日	牛丼、たたきキュウリの梅肉和え、ミニにゅうめん	若鶏のガーリック炒め、ミニグラタン、トマトとキュウリのイタリアンサラダ、味噌汁、ご飯
14日	月	白身魚のフライ、ウインナーと野菜のケチャップ炒め、かぼちゃのサラダ、味噌汁、ご飯	肉じゃが、サバの塩焼き キャベツのゆかり和え、味噌汁、ご飯
15日	火	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	八宝菜、焼きそば、玉子豆腐、味噌汁、ご飯
16日	水	ドライカレー、ブロッコリーとコーンのサラダ、ゆで卵、コンソメスープ、りんご	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	木	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	トンテキ、じゃが芋とキャベツの温野菜サラダ、たらこスパゲッティ、ご飯、味噌汁
18日	金	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	照り焼チキン丼、ナスの天ぷら、だし巻き卵、味噌汁
19日	土	豚肉のアスパラ巻き、切り干し大根煮、じゃがバター、味噌汁、ご飯	中華春巻き、マーボ春雨、ほうれん草のお浸し、玉子スープ、ご飯
20日	日	皿うどん、焼きギョウザ、炒り卵、味噌汁、ご飯	ハヤシライス、ジャーマンポテト、グリーンサラダ コンソメスープ
21日	月	すき焼き、さつまいもの天ぷら 納豆入り玉子焼き、味噌汁、ご飯	豚野菜炒め、ししゃも、厚揚げの照り焼き、味噌汁、ご飯
22日	火	デミハンバーグ、オムライス、コールスローサラダ、味噌汁	焼肉、カニ玉あんかけ、もやしのナムル、味噌汁、ご飯
23日	水	白身魚のフライ、大豆入り五目ひじき煮、小松菜とあげのお浸し、味噌汁、ご飯	鮭の塩焼き、ちくわとこんにゃくの甘辛炒め、にら玉炒め、味噌汁、ご飯
24日	木	鶏の唐揚げ、マーボ茄子、マカロニサラダ、味噌汁、ご飯	味付け豚の天ぷら、たたきキュウリのおかか和え、高野豆腐の玉子とじ、味噌汁、ご飯
25日	金	ミートコロッケ、ポークビーンズ ブロッコリーと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	土	スパゲッティカルボナーア、チキンナゲット、イタリアンサラダ、パン、牛乳	ししゃものフライ、かぼちゃのカレー焼き、アスパラとベーコンのサラダ、味噌汁、ご飯
27日	日	親子丼、白菜の塩こんぶ和え かぼちゃの天ぷら、味噌汁	豚カツ、イタリアンスパゲッティ、ごぼうサラダ、味噌汁、ご飯
28日	月	ちゃんぽん焼き、かまぼこと水菜の醤油マヨネーズ和え、エビシュウマイ、のり玉ご飯、味噌汁	和風ハンバーグ、ほうれん草とハムのバター炒め、味噌汁、ご飯
29日	火	チンジャオロース、ポテトオムレツ、トマトのサラダ 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、野菜スープ、ご飯
30日	水	ミックスサンド、ウインナーソーテー、バナナ リンゴサラダ、ポタージュスープ	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	木	海老マカロニグラタン、チキンピラフ、シーザーサラダ、コンソメスープ	エビフライタルタルソース、スクランブルエッグ、じゃが芋とエリンギのバター醤油、味噌汁、ご飯