



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 | 木 | 酢豚、揚げときのこのゴマ油炒め、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 | 金 | 焼き餃子、マーボー豆腐、ニラもやし炒め、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 | 土 | 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、スティックパン | 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 | 日 | ささみカツ、五目焼きビーフン、さつま芋のサラダ、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 | 月 | 鶏肉と野菜のトマト煮、シーフードサラダ、コーン入りスクランブルエッグ、コンソメスープ、ご飯 | ポークカレーライス、ブロッコリーのホットサラダゆで卵、福神漬、キノコのスープ |
| 6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、オレンジ | 若鶏の照り焼き、ネギ入り玉子焼き、水菜とちくわのマヨ和え、味噌汁、ご飯 |
| 7日 | 水 | クリームコロッケ、キャベツとソーセージの炒め物、ベーコンオニオンオムレツ、味噌汁、ご飯 | アジフライ、じゃが芋の煮つけ、厚揚げとレン根の炒め煮、味噌汁、ご飯 |
| 8日 | 木 | 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、だし巻き卵、いんげんの胡麻和え、味噌汁、ご飯 |
| 9日 | 金 | デミハンバーグ、ナポリタンスパゲッティ、コーングリーンサラダ、味噌汁、ご飯 | ミートコロッケ、コーンとアスパラのサラダ、チキンオムライス、味噌汁 |
| 10日 | 土 | たっぷり野菜の中華肉団子、さつま芋の甘煮、ニラ玉、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 | 日 | 鶏じゃが、ししゃものフライ、しめじと小松菜のおかかポン酢、味噌汁、ご飯 | 五目ちらし寿司、野菜のかき揚げ、きゅうりの浅漬け、味噌汁 |
| 12日 | 月 | 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、きゅうりとじゃこの酢の物、かぼちゃの煮物、味噌汁 |
| 13日 | 火 | 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 | 水 | 白身魚のフライ、大根のそぼろあん、マカロニ卵サラダ、味噌汁、ご飯 | 肉じゃが、サバの塩焼き、小松菜の胡麻和え、味噌汁、ご飯 |
| 15日 | 木 | 三色そぼろ丼、厚揚げの照り焼き、もやしのゴマ酢和え、味噌汁 | 八宝菜、中華春巻き、玉子豆腐、味噌汁、ご飯 |
| 16日 | 金 | ドライカレー、ブロッコリーとコーンのサラダ、ベーコンエッグ、コンソメスープ、りんご | メンチカツレツ、五目炒り豆腐、ツナサラダ、きのこスープ、ご飯 |
| 17日 | 土 | 揚げシュウマイ、蒸し鶏とキュウリの胡麻ソース、れんこんのきんぴら、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 | 日 | 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 | 月 | 鶏の甘酢あんかけ、切り干し大根煮、じゃがバター、味噌汁、ご飯 | エビのチリソース、マーボー春雨、ほうれん草のお浸し、味噌汁、ご飯 |
| 20日 | 火 | お好み焼き、ふかしさつま芋、鮭とわかめの混ぜご飯、きのこスープ | 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 | 水 | すき焼き、かぼちゃの天ぷら、納豆入り玉子焼き、味噌汁、ご飯 | 豚野菜炒め、揚げだし豆腐、里芋のおかか煮、味噌汁、ご飯 |
| 22日 | 木 | オムライス、フランクフルト、コールスローサラダ、コンソメスープ、オレンジ | 焼肉、カニ玉あんかけ、もやしのナムル、野菜スープ、ご飯 |
| 23日 | 金 | 鮭の塩焼き、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 | 鶏の竜田揚げ、わかめときゅうりの酢の物、たけのこの土佐煮、味噌汁、ご飯 |
| 24日 | 土 | 鶏の唐揚げ、マーボー茄子、ツナパスタサラダ、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 | 日 | 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サラダ、味噌汁、ご飯 | 五目焼きそば、きゅうりのなめたけ和え、たらこのふりかけご飯、味噌汁 |
| 26日 | 月 | 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、オレンジジュース | 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 | 火 | 親子丼、ししゃも、キャベツのゆかり和え、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 | 水 | 海鮮かき揚げ、かまぼこと水菜の醤油マヨネーズ和え、大根と厚揚げの煮物、味噌汁、ご飯 | 和風ハンバーグ、ほうれん草とハムのバター炒め、目玉焼き、味噌汁、ご飯 |
| 29日 | 木 | ビーフカレー、チーズオムレツ、トマトのサラダ、福神漬、コンソメスープ | 海老フライタルタルソース、じゃがいものガーリックソテー、玉ねぎとキャベツのウスター炒め、野菜スープ、ご飯 |
| 30日 | 金 | ミックスサンド、フライドポテト、バナナグリーンサラダ、牛乳 | コーンクリームシチュー、ハムソテー、シーフードサラダ、ご飯 |
| 31日 | 土 | 海老マカロニグラタン、チキンピラフ、イタリアントマトサラダ、コンソメスープ | 鮭のムニエル、アスパラのサラダ、じゃが芋とエリンギのバター醤油、味噌汁、ご飯 |