



10月 ぽっぽ保育園給食献立表



		お昼ごはん	夕ごはん
1	土	豚肉の竜田揚げ、和風豆腐サラダ れんこんとこんにゃくの甘辛いため、味噌汁、ご飯	ししゃものフライ、さつま揚げと大根の煮物 オクラ納豆、味噌汁、ご飯
2	日	マーボー豆腐、蒸しシュウマイ きゅうりとキャベツの胡麻和え、味噌汁、ご飯	おでん、かぼちゃの天ぷら ツナと春雨サラダ、味噌汁、ご飯
3	月	ロースとんかつ、五目焼きビーフン ニラの玉子とじ、味噌汁、ご飯	塩焼きそば、餃子、玉子豆腐、味噌汁、ご飯
4	火	コーンクリームシチュー、ハムソテー ブロッコリーサラダ、スティックパン、オレンジ	ミートボール、白菜とエリンギのバターしょうゆ炒め チーズオムレツ、味噌汁、ご飯
5	水	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	ポークカレーライス、フライドチキン、マカロニサラダ 福神漬け、コンソメスープ
6	木	チーズハンバーグ、フライドポテト ゆで卵とレタスのサラダ、味噌汁、ご飯	鶏つくね、揚げナスの煮浸し 水菜とちくわのマヨしょうゆ和え、味噌汁、ご飯
7	金	トンテキ、かぼちゃのそぼろ煮、 ほうれん草のキッシュ、味噌汁、ご飯	豚肉ともやしの中華炒め、じゃが芋の煮つがし だし巻き玉子、味噌汁、ご飯
8	土	オムそばめし、クリームコロッケ シーザーサラダ、味噌汁	エビカツ、牛肉と焼き豆腐のすき煮 海藻サラダ、味噌汁、ご飯
9	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、ふかしさつま芋	筑前煮、ブリの照り焼き もやしときゅうりのナムル、味噌汁、ご飯
10	月	鮭の塩焼き、肉豆腐 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、きのこの卵とじ ごぼうサラダ、味噌汁、ご飯
11	火	ポークチャップ、シーフードサラダ コーンポテト、コンソメスープ、ご飯	五目ちらし寿司、鶏むね肉の天ぷら きゅうりのなめたけ和え、すまし汁
12	水	海老の天ぷらオーロラソース、スクランブルエッグ ツナパスタサラダ、味噌汁、ご飯	かつ丼、冷奴、きゅうりとカニカマの酢の物 味噌汁
13	木	ドライカレー、目玉焼き、グリーンサラダ コンソメスープ、パイナップル	若鶏のガーリックソテー、マカロニグラタン トマトとサニーレタスのサラダ、野菜スープ、ご飯
14	金	白身魚のフライ、ウィンナーと野菜のケチャップ炒め ポテトオムレツ、味噌汁、ご飯	海鮮かき揚げ、豚バラ肉と白菜の煮物 ネギ入り玉子焼き、味噌汁、ご飯
15	土	三色そぼろ丼、厚揚げの照り焼き もやしときゅうりのゴマ酢和え、味噌汁	鮭のホイル焼き、ごぼう天と大根の煮物、チンゲン菜のソテー 味噌汁、ご飯
16	日	焼きそば、揚げギョウザ、ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁、のり玉ご飯	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	月	肉じゃが、焼きししゃも 小松菜と揚げのお浸し、味噌汁、ご飯	ポークピカタ、アスパラとポテトのソテー たらこスパゲッティ、味噌汁、ご飯
18	火	豚しょうが焼き、シーフード焼きビーフン さつま芋の甘煮、味噌汁、ご飯	牛丼、ちくわとれんこんのきんぴら きゅうりとおかかの梅肉和え、味噌汁
19	水	油淋鶏、切り干し大根煮 里芋のおかか煮、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	木	カレーライス、エビフライ、トマトとアスパラのサラダ 福神漬け、オニオンスープ	お好み焼き、オニオンレタスサラダ おかかご飯、ワカメスープ
21	金	きつねうどん、小松菜とじゃこの和え物 コーンのかき揚げ、かやくご飯	豚野菜炒め、かぼちゃのご飯煮 マーボー豆腐、味噌汁、ご飯
22	土	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、りんご	中華肉団子、カニ玉、 春雨サラダ、きのこスープ、ご飯
23	日	親子丼、カニカマの天ぷら、わかめときゅうりの酢の物 味噌汁、ご飯	鶏肉と長芋の煮物、茶わん蒸し 水菜の和風サラダ、味噌汁、ご飯
24	月	鶏の唐揚げ、ナスのそぼろ煮、ポテトサラダ 味噌汁、ご飯	味付け豚の天ぷら、白菜の塩こんぶ和え 高野豆腐の玉子とじ、味噌汁、ご飯
25	火	ミートコロッケ、ツナとブロッコリーのタルタル焼き ナポリタンスパゲッティ、コンソメスープ、ご飯	ハヤシライス、玉子サラダ ジャーマンポテト、福神漬け、きのこスープ
26	水	牛肉と玉ねぎのタレ焼き、ハッシュドポテト タラコとしめじのマヨパスタ、味噌汁、ご飯	チンジャオロース、かぼちゃのカレー焼き おぼろ豆腐、味噌汁、ご飯
27	木	サンドウィッチ、チキンナゲット たっぷり野菜のポトフ、バナナ	ささ身カツレツ、イタリアンスパゲッティ ブロッコリーのホットサラダ、味噌汁、ご飯
28	金	揚げシュウマイ、ピーマン入りチャプチェ いんげんの玉子炒め、わかめご飯、味噌汁	ビーフシチュー、鶏むね肉のピカタ、 アスパラとレタスのサラダ、ご飯
29	土	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、ミートグラタン ピーマンと玉ねぎのウスター炒め、味噌汁、ご飯
30	日	スパゲッティカルボナーラ、ミニアメリカンドッグ イタリアンサラダ、パン、コンソメスープ	天津飯、水餃子、サニーレタスの和風サラダ、味噌汁
31	月	海老ピラフ、マカロニグラタン、 パンプキンサラダ、ペーコンスープ	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