



10月 ぽっぽ保育園給食献立表



		お昼ごはん	夕ごはん
1	水	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 きゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯
2	木	焼肉、もやしときゅうりのナムル さつま芋の甘煮、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	金	ロースとんかつ、レタスのサラダ 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	土	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、ロールパン、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	日	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	ボークカレーライス、ウィンナーのケチャップ炒め マカロニサラダ、福神漬、味噌汁
6	月	ハンバーグ、フライドポテト 豆腐とレタスのサラダ、味噌汁、ご飯	鶏つくね、揚げナスの煮浸し きゅうりとちくわのマヨしょうゆ和え、味噌汁、ご飯
7	火	トンテキ、かぼちゃのそぼろ煮、 ほうれん草のおかか和え、味噌汁、ご飯	豚肉ともやし中華炒め、じゃが芋の煮つがし だし巻き玉子、味噌汁、ご飯
8	水	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、ベーコンと野菜のトマト煮 海藻サラダ、味噌汁、ご飯
9	木	さばの塩焼き、肉豆腐 ピーマンの塩こんぶ和え、味噌汁、ご飯	豚肉のみそ炒め、筑前煮 もやしときゅうりのナムル、味噌汁、ご飯
10	金	たっぷり肉野菜入りうどん、ちくわの磯辺揚げ ふかしさつま芋、おかかご飯	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	土	ボークチャップ、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 大根のなめたけ和え、すまし汁
12	日	海老の天ぷらオーロラソース、目玉焼き 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	月	ドライカレー、スクランブルエッグ、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、マカロニミートソース和え トマトとサニーレタスのサラダ、野菜スープ、ご飯
14	火	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 冷奴、味噌汁、ご飯
15	水	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、金時豆の甘煮 味噌汁、ご飯
16	木	焼きそば、揚げギョウザ、コーンのサラダ 味噌汁、のり玉ご飯	メンチカツレツ、茶わん蒸し ツナときゅうりのサラダ、味噌汁、ご飯
17	金	スパゲッティカルボナーラ、フランクフルト イタリアンサラダ、ステーキパン、リンゴジュース	天津飯、水餃子 レタスの和風サラダ、味噌汁
18	土	マーボー豆腐、蒸しシュウマイ にんじんとキャベツの胡麻和え、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	日	油淋鶏、切り干し大根のごまマヨサラダ 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 味噌汁、ご飯
20	月	カレーライス、エビフライ、トマトのサラダ 福神漬、野菜スープ	お好み焼き、オニオンレタスサラダ 五目ご飯、鶏団子のスープ
21	火	シーフード焼きビーフン、小松菜とじゃこの和え物 コーンのかき揚げ、味噌汁、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	水	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	鶏肉と長芋の煮物、大豆の煮物 きゅうりの和風サラダ、味噌汁、ご飯
23	木	エビピラフ、ミニアメリカンドッグ コールスローサラダ、オニオンスープ、りんご	中華肉団子、カニ玉、 春雨サラダ、わかめスープ、ご飯
24	金	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 高野豆腐の煮物、味噌汁、ご飯
25	土	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、きのこスープ
26	日	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、じゃがいものカレー焼き おぼろ豆腐、味噌汁、ご飯
27	月	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、ちくわと人参のきんぴら ブロッコリーのホットサラダ、コンソメスープ、ご飯
28	火	揚げシュウマイ、ピーマン入りチャプチェ きのこの玉子炒め、わかめご飯、味噌汁	ビーフシチュー、鶏むね肉のソテー コーンとレタスのサラダ、ご飯
29	水	鶏じゃが、アジフライ キャベツのゆかり和え、味噌汁、ご飯	海老のフリッター、青のり粉ふき芋 ピーマンと玉ねぎのウスター炒め、味噌汁、ご飯
30	木	オムライス、エビのマカロニグラタン、 パンプキンサラダ、ベーコンスープ	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
31	金	肉じゃが、焼きししゃも、 小松菜とあげのお浸し、味噌汁、ご飯	ボークピカタ、アスパラとポテトのソテー たらこスパゲッティ、ご飯、味噌汁