10月　ぽっぽ保育園給食献立表

		お昼ごはん	夕ごはん
1	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	鶏つくね、揚げとナスの煮浸し きゅうりとちくわのマヨしょうゆ和え、味噌汁、ご飯
2	金	煮込みハンバーグ、フライドポテト ゆで卵とマカロニのサラダ、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	土	ロースとんかつ、ひじきのサラダ 豆腐とニラのチャンプルー、味噌汁、ご飯	塩焼きそば、餃子、玉子豆腐、味噌汁、ご飯
4	日	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 スクランブルエッグ、味噌汁、ご飯
5	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	豚肉トマト煮込み、ウィンナーとキャベツのペペロンチーノ風 マカロニサラダ、味噌汁、ご飯
6	火	豚肉の竜田揚げ、ポテトサラダ れんこんとこんにゃくの甘辛いため、味噌汁、ご飯	鶏肉オイスターソース、さつま揚げの甘辛ゴマ和え きゅうりの酢の物、味噌汁、ご飯
7	水	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	豚肉と野菜の中華炒め、じゃが芋の煮っ転がし だし巻き玉子、味噌汁、ご飯
8	木	そばめし、クリームコロッケ ささみときゅうりのサラダ、味噌汁	エビ天オーロラソース、ベーコンと野菜のコンソメ炒め 海藻サラダ、味噌汁、ご飯
9	金	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 大根のなめたけ和え、すまし汁
10	土	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	日	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 いんげんゴマ和え、味噌汁、ご飯
12	月	海老とブロッコリーの中華炒め、小松菜と人参の煮びたし ハムパスタサラダ、味噌汁、ご飯	かつ丼、高野豆腐の煮物、きゅうりの浅つけ 味噌汁
13	火	ドライカレー、スクランブルエッグ、きのこサラダ 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 トマトサラダ、野菜スープ、ご飯
14	水	白身魚のフライ、ウィンナーのケチャップ炒め ミモザサラダ、味噌汁、ご飯	ホイコーロー、たけのこのおかか煮 冷奴、味噌汁、ご飯
15	木	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	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
16	金	焼きそば、皮付きポテトの甘辛炒め、和風サラダ 味噌汁、のり玉ご飯	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
17	土	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、ステックパン、リンゴジュース	天津飯、水餃子 白菜のサラダ、味噌汁
18	日	マーボー豆腐、蒸しシュウマイ 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	月	チキンピラフ、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	中華春巻き、ひき肉と春雨炒め、ほうれん草のお浸し 味噌汁、ご飯
20	火	カレー焼きビーフン、小松菜とじゃこの和え物 野菜のかき揚げ、味噌汁、ご飯	お好み焼き、オニオンサラダ 五目ご飯、味噌汁
21	水	エビフライ、チーズオムレツ、トマトのサラダ 味噌汁、ご飯	豚野菜炒め、かぼちゃのこぶ煮 揚げ出し豆腐、味噌汁、ご飯
22	木	親子丼、さつまいもの天ぷら、 わかめときゅうりの酢の物、味噌汁	鶏肉と長芋のソテー、大豆の煮物 きゅうりの和風サラダ、味噌汁、ご飯
23	金	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	中華肉団子、カニ玉、 チンゲン菜と魚肉ソーセージの中華炒め、わかめスープ、ご飯
24	土	鶏の唐揚げ、ナスのそぼろ煮、いんげんのサラダ 味噌汁、ご飯	豚肉の甘たれ炒め、白菜の塩こぶ和え こんにゃくと根菜煮、味噌汁、ご飯
25	日	牛肉と玉ねぎのタレ焼き、ハッシュドポテト わかめサラダ、味噌汁、ご飯	チンジャオロース、きくらげと玉子の中華炒め バンサンスー、味噌汁、ご飯
26	月	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	ハヤシライス、カラフルサラダ ジャーマンポテト、福神漬け、きのこスープ
27	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、味噌汁、ご飯	ささ身カツレツ、平天と人参の煮物 温野菜サラダ、味噌汁、ご飯
28	水	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	チキンの青のり焼き、ツナときゅうりのサラダ 厚揚げバター醤油焼き、味噌汁、ご飯
29	木	アジフライ、きのこの卵炒め キャベツのゆかり和え、味噌汁、ご飯	海老のフリッター、マッシュポテト ピーマンと玉ねぎのウスター炒め、味噌汁、ご飯
30	金	揚げシュウマイ、ピーマン入りチャプチェ ふかしさつま芋、わかめご飯、味噌汁	ビーフシチュー、ハムソテー 玉子サラダ、ご飯
31	土	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	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、ご飯、味噌汁