10月

献　立　表

佐賀市立川原保育所

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ごはん 魚のフライ 胡麻和え 茄子のしぎ焼き （追加）そうめん汁	米、パン粉、油、 小麦粉、すりごま、 三温糖、そうめん	さわら、卵、みそ、 かまぼこ、かつお節	茄子、胡瓜、白菜、 人参、ピーマン、 ねぎ、玉葱、 だし昆布	牛乳 ベーコンエピ
2 金	ごはん 卵の花炒り煮 春雨の酢の物 コーンスープ	米、じゃが芋、 こんにゃく、 はるさめ、三温糖、 すりごま	おから、豚肉、牛乳、 丸天、ハム	玉葱、胡瓜、人参、 コーン缶、ねぎ、 クリームコーン缶、 ごぼう、だし昆布、 パセリ、ほし椎茸	牛乳 かりんとう まんじゅう
3 土	和風パスタ チーズ	スパゲティ	チーズ、ベーコン	ほうれん草、 にんにく、玉葱	パン
5 月	わかめうどん 鶏肉のさっぱり煮 蓮根サラダ	ゆでうどん、 マヨネーズ、 すりごま、三温糖	鶏肉、丸天、かまぼこ	蓮根、玉葱、 ほうれん草、人参、 だし昆布、若布、 ほし椎茸	天使のおにぎり
6 火	ごはん ハヤシルー ゆで卵 拌三絲 （追加）味噌汁	米、はるさめ、 三温糖、ごま油	卵、牛肉、ちくわ、 生クリーム、チーズ、 バター、みそ、 うす揚げ、煮干し	玉葱、キャベツ、 人参、グリンピース、 白菜、ねぎ、 だし昆布	牛乳 鳩の森まんじゅう
7 水	ごはん 豚汁 コールスローサラダ 竹輪の磯辺揚げ	米、里芋、 こんにゃく、油、 てんぷら粉	ちくわ、厚揚げ、 豚肉、みそ	キャベツ、胡瓜、 玉葱、大根、りんご、 人参、コーン缶、 ごぼう、ねぎ、 だし昆布、青のり、 ほし椎茸	煮豆 
8 木	ごはん 油淋鶏 豆腐のキッシュ いとこ煮 （追加）すまし汁	米、油、片栗粉、 三温糖、ごま油	鶏肉、豆腐、 ゆで小豆缶、卵、 ツナ缶、かまぼこ、 ピザ用チーズ、 スキムミルク、 かつお節	南瓜、玉葱、しめじ、 ねぎ、しょうが、 ねぎ、パセリ、 だし昆布、えのきたけ	牛乳 ジャムサンド
9 金	ごはん あらめ煮〆 キャベツの昆布和え 味噌汁	米、こんにゃく、 三温糖、ごま	厚揚げ、鶏肉、みそ、 丸天、うす揚げ、 煮干し	キャベツ、胡瓜、 人参、白菜、玉葱、 あらめ、ごぼう、 ねぎ、ほし椎茸、 塩昆布、レモン果汁、 だし昆布	牛乳 パンプキンパイ
10 土	カレーうどん チーズ	ゆでうどん、片栗粉	チーズ、牛肉、 かつお節、かまぼこ	玉葱、人参、ねぎ、 だし昆布	パン
13 火	ごはん 野菜ソテー 鮭ころバーグ 味噌汁	米、小麦粉、ふ	鮭、豆腐、豚肉、 丸天、ヨーグルト、 かまぼこ、卵、 粉チーズ、煮干し、 みそ	玉葱、キャベツ、 もやし、人参、 ピーマン、だし昆布、 ほし椎茸、パセリ、 若布	牛乳 クラックル
14 水	ごはん 海老と豆腐のくず汁 スパソテー みぞれ和え	米、スパゲティ、 片栗粉 	豆腐、鶏肉、えび、 ツナ缶、ウインナー	胡瓜、玉葱、大根、 人参、ピーマン、 ホールトマト缶、 マッシュルーム、 レモン果汁、若布、 だし昆布、パセリ、 ほし椎茸	牛乳 フライドポテト
15 木	ごはん スコッチエッグ じゃがクリーミーソテー 根菜きんぴら （追加）味噌汁	米、じゃが芋、 こんにゃく、油、 パン粉、小麦粉、 三温糖、ごま	合ミンチ、うずら卵、 牛乳、ベーコン、卵、 生クリーム、 粉チーズ、みそ、 うす揚げ、煮干し	玉葱、ごぼう、蓮根、 たけのこ、人参、 にんにく、ねぎ、 パセリ、白菜、 だし昆布	牛乳 リッツサンド