



# 10月 幼児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ
1	木	月見うどん 天ぷら(かき揚げ・もずく) もやしのナムル うさぎりんご	月見だんご ほうじ茶
2	金	ゆかりごはん 豆腐の味噌汁 はんぺんフライ 肉じゃが ほうれん草の炒り卵和え バナナ	オートミールクッキー 牛乳
3	土	三色丼 わかめスープ ツナサラダ トマト フルーツ	ゼリー せんべい 麦茶
4	日		
5	月	ごはん ほうれん草の味噌汁 あじのごま焼き 切り干し大根の煮物 かぼちゃの煮付け 梨	焼きそば カルピス
6	火	醤油ラーメン シューマイ 三色野菜のホットサラダ バナナ	大学芋 牛乳
7	水	手作りパン(コーン) ミネストローネ チキン南蛮 ブロッコリーサラダ さつま芋のレモン煮 柿	のりたまおにぎり 麦茶
8	木	ごはん 大根の味噌汁 ちくわの肉巻き キャベツの塩昆布あえ สปาゲッティーサラダ オレンジ	サモサ 牛乳
9	金	プルコギ丼 なすの味噌汁 カレーポテトサラダ 小松菜のかにかまあえ バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳
10	土	ちゃんぽんうどん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨ胡麻和え フルーツ	プリン せんべい 麦茶
11	日		
12	月	カレーうどん 鶏肉の味噌焼き 小松菜のお浸し 粉ふき芋 オレンジ	ジャムサンド 牛乳
13	火	ごはん 清まし汁 つくねの照り焼き 野菜の納豆あえ さつま芋とさつま揚げの煮物 りんご	高野豆腐のココロ揚げ 牛乳
14	水	塩パン 押し麦スープ 鮭のクリームコーン焼き 春雨サラダ トマトのマリネ パナナ	そばめし りんごジュース
15	木	ごはん じゃが芋の味噌汁 すき焼き風煮 れんこんの金平 ブロッコリーのツナマヨあえ 柿	マシュマロおこし 牛乳
16	金	ゴマごはん なめこの味噌汁 かじきの竜田揚げ ひじきの五目煮 ほうれん草の梅和え 梨	マカロニナポリタン 牛乳
17	土	ドライカレー 春雨スープ マセドアンサラダ トマト フルーツ	フルーツポンチ せんべい 麦茶
18	日		
19	月	สปาゲッティーミートソース 野菜スープ ほうれん草ときのこのソテー たらこポテト バナナ	クッパ 小魚 麦茶
20	火	ごはん 小松菜の味噌汁 鯖の旨煮 キャベツの甘酢和え 煮豆 みかん寒天	マドレーヌ 牛乳
21	水	手作りパン ミラノ風チキンカツ 豆乳味噌スープ かぼちゃサラダ カリフラワーのゆかり和え 梨	おかかおにぎり オレンジジュース
22	木	マーボー豆腐丼 白菜の味噌汁 大根サラダ トマト 柿	フランスパンフレンチトースト 牛乳
23	金	おにぎり キャベツの味噌汁 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ たこさんウインナー ほうれん草の和え物 バナナ	チーズケーキ クラッカー 麦茶
24	土	豚丼 きこの味噌汁 ちくわサラダ トマト ヨーグルト	アイスクリーム せんべい 麦茶
25	日		
26	月	ジャジャ麺 大根スープ さつま芋と小豆の煮物 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	信玄プリン せんべい 麦茶
27	火	食パン(ジャム) コーンチャウダー 鮭フライ コールスローサラダ チンゲン菜のあえもの 梨	味噌焼きおにぎり 昆布 麦茶
28	水	ごはん 麩の味噌汁 宝袋煮 大根のさっぱり漬け ほうれん草のごま和え バナナ	手作りクッキー 牛乳
29	木	釜炊き栗おこわ 清まし汁 鯖の塩焼き 金平ごぼう 白和え 柿	揚げパン 牛乳
30	金	おばけカレー コンソメスープ から揚げ マカロニサラダ 二色ゼリー	モンブラン風カップケーキ 麦茶
31	土	中華丼 かにかまスープ さつま芋サラダ トマト フルーツ	麩ラスク 牛乳
			<b>3~5歳児エネルギー</b>
			<b>3~5歳児たんぱく質</b>
			598Kcal
			23.5g

仕入の都合により  
献立を変更する  
ことがありますので  
ご了承ください。



## 人気のおやつ 牛乳もち

＜材料＞ 4人分  
牛乳 320cc  
上白糖 20g  
片栗粉 40g  
きなこ 20g  
三温糖 16g  
塩 少々

### ＜作り方＞

- ①鍋に牛乳に砂糖、片栗粉を加え泡だて器でよくまぜる。
- ②泡立て器や木べらでまぜながら中火にかける。
- ③②で出来上がったものをバッドにうつし、冷蔵庫で冷やす。食べる直前にきな粉をまぶす

