



10月 幼児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2021年

日	曜日	給食	おやつ
1	金	カレーうどん 鶏肉の味噌焼き 小松菜のお浸し みかん寒天	じゃがチーズ春巻き 麦茶
2	土	マーボー豆腐丼 大根の味噌汁 ツナサラダ フルーツ	ポップコーン 昆布 牛乳
3	日		
4	月	ごはん 小松菜の味噌汁 鯖の旨煮 キャベツの甘酢和え ひじきの五目煮 柿	マドレーヌ 牛乳
5	火	ごはん なすの味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と小豆の煮物 ごぼうサラダ 梨	マシュマロおこし 牛乳
6	水	丸パン コンソメスープ コロッケ さきいか入りサラダ トマト オレンジ	そばめし りんごジュース
7	木	ナポリタン もずく汁 タンドリーチキン 三色野菜のホットサラダ バナナ	たこ焼き風揚げじゃが 麦茶
8	金	ごはん 厚揚げの味噌汁 鮭の西京焼き わかめの酢の物 トマト味じゃが りんご	フレンチトースト 牛乳
9	土	ドライカレー 野菜スープ さつま芋サラダ フルーツ	蒸しパン 牛乳
10	日		
11	月	ごはん ほうれん草の味噌汁 鰯のごま焼き 切り干し大根の煮付け スパゲッティーサラダ 梨	大学芋 牛乳
12	火	チャンポン麺 焼きししゃも かぼちゃサラダ オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶 せんべい
13	水	手作りパン コーンチャウダー ささ身フライ ブロッコリーのマヨ胡麻あえ さつま芋と豚肉の炒め物 ヨーグルト	おにぎり 麦茶
14	木	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 りんご	米粉と豆腐のドーナツ 牛乳
15	金	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	お麩ラスク 牛乳
16	土	三色丼 わかめスープ ツナサラダ トマト フルーツ	ジャムサンド 牛乳
17	日		
18	月	ふりかけごはん けんちん汁 豚肉の香味焼き かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の和え物 りんご	メロンパン風トースト 牛乳
19	火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のたらこ炒め パイナップル	炒飯 カルピス
20	水	ごはん 大根の味噌汁 つくねの照り焼き 野菜の納豆和え ゆでブロッコリー オレンジ	台湾カステラ 牛乳
21	木	湯種パン 卵スープ 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ トマト バナナ	スイートポテト 牛乳
22	金	ごはん 豆腐の味噌汁 かつおのから揚げ チンゲン菜とさつま揚げの煮物 じゃが芋のバター醤油煮 柿	ギョーザの皮ピザ 牛乳
23	土	焼きそば かにかまスープ 鶏肉のごま焼き ポテトサラダ フルーツ	のりたまおにぎり 麦茶
24	日		
25	月	鶏味噌スパゲッティー 豆乳スープ かぼちゃとベーコンのバター金平 ツナサラダ オレンジ	お茶漬 クラッカー 麦茶
26	火	ごはん 白菜の味噌汁 たらのせんべい衣揚げ ブロッコリーサラダ 肉じゃが りんご	アメリカンドッグ 牛乳
27	水	ゆかりごはん じゃが芋の味噌汁 松風焼き 野菜の海苔和え 煮豆 柿	マカロニきなこ 昆布 牛乳
28	木	黒糖パン ポトフ チキン南蛮 フレンチサラダ さつま芋のレモン煮 バナナ	焼きおにぎり オレンジジュース
29	金	(こあら組先生メニュー)かぼちゃカレー コンソメスープ おぼけシュウマイ 春雨サラダ 二色ゼリー	ぶどうシャーベット ハロウィーンクッキー 麦茶
30	土	豚丼 なめこの味噌汁 ちくわサラダ トマト フルーツ	プリン せんべい 麦茶
31	日		
			3~5歳児エネルギー 3~5歳児たんぱく質
			585Kcal 22.5g

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
黒蜜

<作り方>

- 鍋に牛乳に砂糖、片栗粉を加え、泡だて器や木べらでまぜながら中火にかける。
- ぼてつとしてきたら火を止め、パッドにうつし、冷蔵庫で冷やす。
- 冷えたら、食べやすい大きさに切り、きな粉をからめる。
- 黒蜜をかける。

