



10月

よていこんだてひょう



大栄分所 (幼稚園)

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質
3	月		ぶた肉のしょうが焼き風炒め いもち汁 小松菜と卵のあえもの	ぶた肉 とり肉 油揚げ 卵 かつお節		チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご だいこん ねぎ ごぼう もやし きゅうり	砂糖 いもち	ごま油 ごま
4	火	やさい ふりかけ	ポークビーンズ グリーンサラダ (ドレッシング) 黒ごまプリン	きなこ 白いんげん豆 ぶた肉 ハム	粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	枝豆 玉ねぎ キャベツ	砂糖 じゃがいも プリン	油 生クリーム ドレッシング
5	水		あかうおの塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 れんこんサラダ	あかうお 油揚げ みそ ツナ		にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	さつまいも	
6	木		さくらますタルタルフライ (ソース) のっぺい汁 ほうれん草とのりのあえもの 麦芽ゼリー	さくらます 油揚げ かつお節 とうふ	のり	にんじん ほうれん草 パセリ	だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ	里芋 でん粉 ゼリー パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま マヨネーズ
7	金	運動会事前準備のため給食はありません							
11	火	振替休業日のため給食はありません							
12	水		とり肉の照り焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 キャベツの塩昆布あえ ソファールストロベリー	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	こんぶ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油
13	木		枝豆しゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル	ぶた肉 なると うすら卵 いか えび とり肉		にんじん チンゲン菜 ほうれん草	はくさい 玉ねぎ 枝豆 きくらげ もやし	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油
14	金		さばのみそ煮 けんちん汁 ほうれん草とキャベツのおかかあえ	さば みそ とり肉 とうふ かつお節		にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ	里芋 砂糖	ごま ごま油
17	月		かぼちゃグラタン マロニースープ ブロッコリーとカブのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 うすら卵	牛乳 チーズ お豆腐	にんじん こまつな ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ カリフラワー	マロニー でん粉 小麦粉	油 バター マヨネーズ
18	火		チキンナゲット ビーフシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 牛肉 ツナ		にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 生クリーム ドレッシング
19	水		目玉焼き風丸オムレツ チキンカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング) カットオレンジ	卵 とり肉	お豆腐 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	じゃがいも	油 バター ドレッシング
20	木		松風焼き 豚汁 もやしのあえもの	ぶた肉 とうふ みそ とり肉		にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり しいたけ 玉ねぎ	砂糖 さつまいも パン粉	ごま油 ごま
21	金		まんたいオーロラソースかけ 中華風卵スープ 中華あえ セノビーゼリー	卵 とり肉 とうふ まんたい		にんじん	しいたけ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	でん粉 砂糖 マロニー ゼリー	油 ごま ごま油
24	月		ぶた肉の三味焼き かぶのみそ汁 こんにゃくのおかか煮	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ちくわ かつお節		かぶ葉 にんじん 絹さや	ねぎ 玉ねぎ かぶ ごぼう	砂糖	ごま ごま油
25	火	ちゅうかめん	みそラーメンスープ バオズ マヨおひたし	ぶた肉 なると みそ かつお節 ハム		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし キャベツ コーン しいたけ だけのこ 玉ねぎ	中華麺 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油
26	水		ハンバーグデミグラスソース コンソメスープ ツナサラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉 ウインナー ツナ		にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	砂糖 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング
27	木		かに玉甘酢あんかけ ワンタンスープ チンジャオロースー カットパイ	とり肉 ぶた肉 卵 かに		にんじん なら ピーマン	えのきたけ ねぎ グリーンピース 玉ねぎ もやし しいたけのこ しいたけ パイン	砂糖 でん粉 ワンタン	ごま油 油
28	金		とり肉のアーモンドがらめ すまし汁 和風サラダ	とり肉 みそ とうふ	のり	こまつな にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきたけ	でん粉 砂糖	油 アーモンド
31	月		スペイン風かぼちゃオムレツ ABCスープ コールスローサラダ かぼちゃプリン	ベーコン ツナ とり肉 卵		にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ コーン	マカロニ じゃがいも プリン でん粉 砂糖	油

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

今日は
ハロウィン

運動のできるつよいからだをつくらう!

エネルギーになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、体の調子を整えるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできる強い体をつくることも大切です。

血や肉になる
食べ物



体の調子
を整える食べ物



【さつまいも】伊藤耕祐 (川上)
【ぶた肉】4日、24日
飯田裕一 (大栄十余三)
3日 斎藤祐治 (前林)

