

10月 給食献立表



| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|--|----------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 日 | <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">うがいや水分補給をしよう</p> <p>秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。</p> </div> | | | | | 1日 |
| 10時 | | | | | | 牛乳 |
| 主食 | | | | | | 卵サンド |
| 昼食 | | | | | | ヨーグルト 果物 牛乳 |
| 追加食 | | | | | | |
| 15時 | | | | | | フルーツジュース おかし |
| 日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| 10時 | 牛乳 一口チーズ | 牛乳 果物 | 牛乳 衛生ボーロ | 牛乳 果物 | 乳酸菌飲料 ビスケット | 牛乳 |
| 主食 | 麦ごはん | 誕生会メニュー | | 麦ごはん | 白ごはん | |
| 昼食 | 魚の塩麹焼き 粉吹き芋マヨ和え もずく卵スープ | | カレーうどん ポテトチップスサラダ 果物 | 魚のフライ 切り干し大根煮 みそ汁 | 厚揚げと茄子の味噌煮 果物 すまし汁 | チキンライス 春雨スープ 果物 |
| 追加食 | | | 茹で卵 | | ウインナー | |
| 15時 | フルーツカルピス | | 牛乳 ババロア | スキムミルク 手作り丸ボーロ | 牛乳 ふかし芋 | 牛乳 おかし |
| 日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| 10時 | 体育の日 | ヨーグルト | 牛乳 あられ | 牛乳 果物 | お弁当の日 | 牛乳 |
| 主食 | | 白ごはん | ロールパン | 麦ごはん | | |
| 昼食 | | 魚の野菜あんかけ ごま和え 清汁 | えびカツ 大豆サラダ 牛乳 果物 | 五目卵焼き れんこん金平 ソーメン汁 | | きつねうどん 果物 牛乳 |
| 追加食 | | | | 肉団子煮 | | |
| 15時 | | 牛乳 たい焼き | 麦茶 じゃこおにぎり | スキムミルク スイートポテト | | 野菜ジュース ビスケット |
| 日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| 10時 | 牛乳 丸ボーロ | 牛乳 一口ゼリー | 牛乳 おかし | 牛乳 果物 | 乳酸菌飲料 おかし | 牛乳 |
| 主食 | 麦ごはん | 白ごはん | | 麦ごはん | | |
| 昼食 | ミートボールの酢豚風 春雨スープ バナナヨーグルト | 枝豆と蓮根のつくね もやしと焼豚のソテー みそ汁 | スパゲティナポリタン ふわふわ卵スープ 果物 | 魚のカレー醤油焼き ピーナツ和え はんぺん汁 | 親子丼 焼きししゃも みそ汁 | 卵ロールサンド 果物 牛乳 |
| 追加食 | | | | 炒り卵 | | |
| 15時 | 牛乳 手作りプリン | スキムミルク 手作り源氏パイ | 牛乳 甘納豆蒸しパン | スキムミルク フレンチトースト | ピーチフルーチェ | 野菜ジュース ビスケット |
| 日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| 10時 | 牛乳 ウエハース | 秋の遠足 | 牛乳 せんべい | 牛乳 果物 | 乳酸菌飲料 おかし | 牛乳 |
| 主食 | 麦ごはん | 雑穀ごはん | ロールパン | 麦ごはん | 白ごはん | |
| 昼食 | 鶏肉マーマレード焼 金平ごぼう ワンタンスープ | すき焼き風煮 しそひじき和え かきたま汁 | オムレツミートソースかけ 枝豆 果物 飲むヨーグルト | 魚の磯辺焼き 酢の物 みそ汁 | 肉じゃが 野菜サラダ いりこの佃煮 | 醤油ラーメン 果物 牛乳 |
| 追加食 | 厚焼き卵 | | | | | |
| 15時 | 牛乳 クラッシュゼリー | スキムミルク ウインナーマフィン | 麦茶 昆布おにぎり | スキムミルク 大学芋 | 牛乳 コーンフレーククッキー | りんごジュース クッキー |
| 日 | 31日 | <div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">子ども達に人気のメニュー紹介 ~ (鶏肉のマーマレード焼き) ~</p> <p>(材料) * 1人分 鶏モモ肉・・・40g~50g マーマレード・・・8~10g しょうゆ・・・3.0~3.5g (小さじ2/3) 酒・・・1.0g 油・・・適量</p> <p>(作り方) ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、マーマレード・しょうゆ・酒を混ぜ合わせた中に漬ける ②フライパンに油を引き、鶏肉を片面焼き、もう片面はフタをして蒸し焼きして、火を通す *焦げ付きやすいので、弱火でゆっくり焼いて下さい*</p> </div> | | | | |
| 10時 | 牛乳 一口ゼリー | | | | | |
| 主食 | 麦ごはん | | | | | |
| 昼食 | マーボー豆腐 春雨の中華和え チンゲン菜のスープ | | | | | |
| 追加食 | | | | | | |
| 15時 | フルーツヨーグルト | | | | | |