

令和2年

# 10月の献立



《給食目標》

いろいろな食べ物を知りましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名		材 料 名		
					熟と力になるもの	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	マカロニグラタン	牛乳	マカロニ・油・バター・小麦粉・パン粉・さとう	とり肉・ベーコン・しらす干し・わかめ・ちくわ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・パセリ・きゅうり・チンゲンサイ・にんじん
2	金	ごはん	さばのみそ煮 ごま和え大根・玉ねぎのすまし汁	牛乳	さとう・みりん・ごま	さば・赤みそ・油揚げ・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・だいこん・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
5	月	ごはん	豚肉のソースマリネ・ じゃがいも入り野菜スープ・ヨーグルト	牛乳	油・さとう・じゃがいも	ぶた肉・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・エリンギ・ケチャップ・キャベツ
6	火	ごはん	さんまのかば焼き 野菜のごま和え・だいこんのみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	さんま・ちくわ・油揚げ・みそ・牛乳	もやし・キャベツ・にんじん・だいこん・玉ねぎ・えのき・ねぎ
7	水	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え・豆腐入りスープ	牛乳	油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・塩こんぶ・ベーコン・豆腐・わかめ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん
8	木	ごはん	タンドリーチキン ほうれんそうサラダ・みたくさんスープ	牛乳	マヨネーズ	とり肉・ヨーグルト・ツナ缶・ベーコン・牛乳	ケチャップ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・だいこん・玉ねぎ・パセリ
9	金	ハヤシライス	ハヤシライス フルーツムース	牛乳	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉・さとう・ムースペース	牛こま肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・パイン缶・みかん缶・もも缶
12	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごまマヨネーズ和え きのこのすまし汁	牛乳	油・マーマレード・マヨネーズ・ごま	とり肉・ちくわ・豆腐・牛乳	オレンジジュース・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・えのき・しめじ・ねぎ・玉ねぎ
13	火	ごはん	さけフライケチャップソース ポイル野菜・もやしスープ	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	さけ・ベーコン・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・もやし・玉ねぎ
14	水	ごはん	カレーポークビーンズ 青菜とひじきの和え物・かぼちゃプリン	牛乳	じゃがいも・油・さとう・ごま・かぼちゃプリン	ゆで大豆・豚ひき肉・ひじき・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ほうれんそう・もやし
15	木	肉みそかけ うどん	肉みそかけうどん コールスローサラダ	牛乳	干しうどん・油・片栗粉・マヨネーズ・さとう	豚ひき肉・赤みそ・ハム・牛乳	しょうが・にんじん・しいたけ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん缶
16	金	ごはん	鶏肉とポテトのレモン和え 白菜スープ・バナナ	牛乳	片栗粉・油・じゃがいも・さとう・みりん	とり肉・豆腐・ウインナー・牛乳	レモン・はくさい・玉ねぎ・にんじん・パセリ・バナナ
19	月	さつまいも ごはん	さつまいもごはん・鶏のさっぱり焼き しそ和え・わかめのすまし汁	牛乳	米・さつまいも・黒ごま・さとう・みりん	とり肉・豆腐・わかめ・つゆ麩・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ
20	火	ごはん	さけの塩焼き だいこんサラダ・なめこのみそ汁	牛乳	マヨネーズ	さけ・ハム・豆腐・油揚げ・赤みそ・牛乳	だいこん・きゅうり・にんじん・なめこ・ねぎ
21	水	ごはん	若鶏のからあげ 和風サラダ・キャベツスープ	牛乳	片栗粉・油・さとう	とり肉・ベーコン・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・キャベツ・玉ねぎ・しめじ
22	木	ごはん	さっぱりしょうが焼き ごま酢和え・麩入りすまし汁	牛乳	さとう・みりん・油・ごま油・ごま	ぶた肉・豆腐・花麩・牛乳	しょうが・だいこん・きゅうり・もやし・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
23	金	ごはん	豆腐のまさご揚げ 白菜の昆布和え・さつまいものみそ汁	牛乳	片栗粉・さとう・油・さつまいも	豆腐・とり肉・しらす干し・ひじき・塩こんぶ・みそ・牛乳	にんじん・ケチャップ・はくさい・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
26	月	ごはん	マーボー豆腐 ほうれんそうのおかか和え・巨峰ゼリー	牛乳	片栗粉・さとう・油・巨峰ゼリー	豚ひき肉・豆腐・赤みそ・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・しいたけ・ほうれんそう・はくさい
27	火	ごはん	さわらの煮つけ・柿なます 白菜のみそ汁	牛乳	みりん・さとう・ごま	さわら・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	しょうが・かき・だいこん・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
28	水	ごはん	すきやき風煮 のり酢和え・型抜きチーズ	牛乳	さとう・油	牛こま肉・焼き豆腐・焼き麩・ツナ缶・角のり・型抜きチーズ・きな粉・牛乳	にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃく・えのき・はくさい・ねぎ・キャベツ
29	木	きのこ ごはん	きのこごはん マカロニサラダ・もやしのみそ汁	牛乳	米・油・みりん・マカロニ・マヨネーズ	とり肉・ハム・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	しめじ・しいたけ・まいたけ・ごぼう・にんじん・きゅうり・みかん缶・キャベツ・もやし・玉ねぎ・ねぎ
30	金	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 ひじきサラダ・バナナ	牛乳	じゃがいも・油・さとう・みりん・片栗粉・マヨネーズ・ごま	生揚げ・豚ひき肉・ひじき・ツナ缶・のむヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】

