

月	火	水	木	金	土
1 あわご飯 みそ汁 デークニーイリチー 中華サラダ 梨 【赤】豚肉、卵、ささ身、卵、牛乳 【黄】精白米、あわ、麩、じゃが芋、パン、バター 【緑】、こまつな、大根、人参、トマト、かぼちゃ、梨 ゲンキミルク フレンチトースト	2 あわご飯 みそ汁 炒り豆腐 へちまサラダ 柿 【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ缶、ミソ 【黄】精白米、あわ、こんにゃく、バター 【緑】冬瓜、かぼ、しいたけ、人参、玉ねぎ、トマト、コーン、ピー、柿、かぼちゃ ゲンキミルク シークァーサータルト	3 麦ご飯 みそ汁 魚ハンバーグ ひじき炒め ぶどう 【赤】キャベツ、鶏ひき肉、豚肉、ミソ 【黄】精白米、押麦、じゃが芋 【緑】小松菜、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ぶどう、バナナ ゲンキミルク サーターアングギー	4 きのこスパゲティ 絹ごしすまし汁 プチトマト 型抜きチーズ 【赤】あかいか、鶏ひき肉、えび、豆腐、チーズ、ツナ缶 【黄】スパゲティ、精白米 【緑】バナナ、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、ピーマン、焼のり、かつお、味噌、味付けのり まめびよ みそおにぎり	5 麦ご飯 ハヤシライス フルーツサラダ 【赤】牛肉、鶏卵、コーン、牛乳 【黄】精白米、押麦、じゃが芋、パン 【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、みかん、バナナ、干しブドウ ゲンキミルク あんぱん	6 あわご飯 アーサー入りゆし豆腐 フーイリチー 焼き芋 梨 【赤】ゆし豆腐、ピーマン、卵 【黄】精白米、あわ、麩、サツマイモ 【緑】あおさ、もやし、人参、キャベツ、梨、バナナ まめびよ バナナケーキ
8 体育の日<休園> 	9 麦ご飯 コーンスープ マーボー豆腐 きゅうりの和え物 青切りみかん 【赤】卵、沖縄豆腐、豚ひき肉、牛乳 【黄】精白米、押麦 【緑】ブロッコリー、小松菜、人参、椎茸、玉ねぎ、コーン、しょうが、かつお、梅干し、温州みかん、干しぶどう ゲンキミルク カステラ	10 あわご飯 そうめん汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 梨 【赤】ベニザケ、ピーマン、ミソ 【黄】精白米、あわ、そうめん、バター 【緑】キャベツ、しめじ、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、梨 まめびよ 米粉クッキー	11 ご飯 みそ汁 親子どんぶり きゅうりともやしの和え物 シークァーサーゼリー 【赤】豆腐、鶏肉、卵 【黄】精白米 【緑】小松菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、もやし ゲンキミルク ビスコ	12 かぼちゃロール クリームシチュー 大豆サラダ 【赤】豚肩、豚レバー、牛乳、大豆 【黄】パン、じゃが芋、サツマイモ 【緑】バナナ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、きゅうり、ひじき ゲンキミルク 焼き芋	13 お弁当会  【赤】 【黄】 【緑】 まめびよ かりんとう
15 あわご飯 みそ汁 チキンマーレード煮 なすの挽き肉炒め 梨 【赤】油揚げ、鶏手羽、豚ひき肉、牛肉 【黄】精白米、あわ 【緑】大根、キャベツ、マーレード、人参、玉ねぎ、梨 ゲンキミルク くずもち	16 ご飯 アーサー汁 わかさぎのマリネ 人参の卵とじ 青切りみかん 【赤】牛乳、沖縄豆腐、わかさぎ、卵 【黄】精白米、サツマイモ 【緑】あおさ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン、人参、温州みかん みかんジュース サツマイモクッキー	17 クファージュシー そば汁 ゴーヤーの白和え プルーン 【赤】豚肉、かまぼこ、沖縄豆腐、ツナ缶、しらす 【黄】精白米、沖縄そば 【緑】ひじき、人参、キャベツ、からしな、ゴボウ、プルーン ゲンキミルク 誕生日ケーキ	18 納豆ごはん みそ汁 クブイリチー かぼちゃ含め煮 梨 【赤】納豆、沖縄豆腐、豚肉、かまぼこ 【黄】精白米、押麦、こんにゃく 【緑】バナナ、へちま、昆布、椎茸、人参、かぼちゃ、梨 ゲンキミルク ドーナツ	19 あわご飯 もずく丼 白菜の和え物 青切りみかん 【赤】豚ひき肉、卵、かまぼこ、牛乳 【黄】精白米、あわ 【緑】沖縄もずく、人参、コーン、ピーマン、赤ピーマン、白菜、きゅうり、温州みかん ゲンキミルク カップケーキ	20 ジャワライス トマトと卵のスープ ポテトサラダ 梨 【赤】鶏肉、グリーンピース、卵、豆乳 【黄】精白米、じゃが芋 【緑】人参、玉ねぎ、コーン、トマト、小松菜、きゅうり、梨 まめびよ たんぱんあくるー
22 ふりかけご飯 みそ汁 からし菜チャンプルー マカロニサラダ プチトマト 【赤】油揚げ、沖縄豆腐、豚肉 【黄】精白米、あわ、焼き麩、マカロニ 【緑】、ねぎ、からしな、人参、きゅうり、ブロッコリー、レーズン ゲンキミルク せんべい	23 あわご飯 冬瓜の中華スープ ジャンボオムレツ 人参シリシリ 梨 【赤】鶏ささみ、卵、ピーマン、しらす、ミソ 【黄】精白米、あわ、じゃが芋、パン 【緑】冬瓜、えのき、赤青ピーマン、人参、キャベツ、梨 ゲンキミルク ジャムサンド	24 あわご飯 みそ汁 鯖の竜田揚げ 野菜炒め プルーン 【赤】さば、ピーマン、ミソ 【黄】精白米、あわ、サツマイモ 【緑】大根、かぼ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、小松菜、柿 まめびよ 焼き芋	25 あわご飯 イナムドチ フーイリチー しらすサラダ 柿 【赤】豚肉、カマボコ、ピーマン、卵、しらす、ミソ 【黄】精白米、あわ、こんにゃく、麩 【緑】バナナ、大根、椎茸、人参、キャベツ、小松菜、柿 ゲンキミルク ポーポー	26 ご飯 根菜カレー スティックキュウリ 【赤】鶏肉、ミソ 【黄】精白米、サツマイモ 【緑】玉ねぎ、人参、レンコン、しょうが、コーン、きゅうり、プルーン ゲンキミルク 米粉カップケーキ	27 うんどうかい 
29 麦ご飯 みそ汁 パイパイイリチー 納豆オムレツ プチトマト 【赤】油揚げ、豚肉、卵、ミソ 【黄】精白米、押麦、焼き麩 【緑】、こねぎ、パイパイ、人参、コーン、小松菜、トマト、キャベツ ゲンキミルク ホットケーキ	30 ちらしずし 魚汁 里芋のそぼろあん 青切りみかん 【赤】キャベツ、卵、たい、鶏ひき肉、ミソ 【黄】精白米、里芋 【緑】人参、椎茸、きゅうり、小松菜、しょうが、温州みかん、コーン ゲンキミルク ゆでコーン	31 ふりかけご飯 豚肉と白菜のスープ レバーのカレー揚げ トマトサラダ シークァーサーゼリー 【赤】豚肩肉、豚レバー、卵、ミソ 【黄】精白米 【緑】柿、白菜、人参、トマト、きゅうり、コーン、かぼちゃ、バナナ ゲンキミルク かぼちゃケーキ	 ぶどうの木保育園 2012年 10月の献立 ※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更することがあります。		