

月	火	水	木	金	土	
	1 あわご飯 みそ汁 チンジャオロース マカロニサラダ パイ 【赤】油揚げ,豚肉,ハム,ミルク 【黄】精白米,あわ,マカロニ 【緑】冬瓜,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,きゅうり,パイ ゲンキミルク * カステラ	2 あわご飯 みそ汁 魚フライタルタルソース 野菜炒め ぶどう 【赤】白身魚,卵,豚肉,サヤインゲン 【黄】精白米,あわ, 【緑】えのき,ワカメ,ネギ,ピクルス,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ぶどう ゲンキミルク * せんべい	3 あわご飯 ゆし豆腐 肉じゃが わかめと春雨サラダ 青切りみかん 【赤】ゆし豆腐,牛肉,グリーンピース,ツナ缶 【黄】精白米,あわ,じゃが芋,春雨 【緑】ネギ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,ワカメ,トマト,温州みかん ゲンキミルク * クリームパン	4 麦ご飯 シーフードカレー もずく酢 梨 【赤】えび,いか,白身魚,ベーコン 【黄】精白米,押麦,じゃがいも 【緑】にんじん,玉ねぎ,ピーマン,沖縄もずく,きゅうり,みかん,梨 ゲンキミルク*シークァーサータルト	5 焼うどん 冬瓜の中華スープ 型抜きチーズ バナナ 【赤】豚肉,沖縄豆腐,ツナ缶,チーズ 【黄】うどん 【緑】にんじん,キャベツ,冬瓜,ピーマン,えのき Ca 飲料 * 黒棒	
	7 あわご飯 かきたま汁 生揚げのそぼろ煮 焼き芋 青切りみかん 【赤】卵,豚ひき肉,生揚げ,サヤインゲン 【黄】精白米,春雨,さつまいも 【緑】レタス,にんじん,温州みかん EM牛乳 * 焼き芋	8 あわご飯 アーサ入りゆし豆腐 鮭のゴマ味噌風味 ひじき炒め 梨 【赤】ゆし豆腐,鮭,豚肉, 【黄】精白米 【緑】あおさ,ひじき,にんじん,ブロッコリー,梨 ゲンキミルク * 焼き芋	9 あわご飯 そうめん汁 筑前煮 しらすのサラダ 柿 【赤】豚肉,サヤインゲン,しらす, 【黄】精白米,そうめん 【緑】ねぎ,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,小松菜,柿 ゲンキミルク * シリアル	10 あわご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 野菜炒め ぶどう 【赤】鶏もも,ベーコン 【黄】精白米, 【緑】よう菜,しめじ,にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン,ぶどう ゲンキミルク * クッキー	11 あわご飯 もずく丼 スティックキュウリ プチトマト ヨーグルト 【赤】豚ひき肉,卵,ヨーグルト 【黄】精白米,あわ 【緑】沖縄もずく,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,きゅうり,トマト ゲンキミルク * ワッフル	12 お弁当会  まめぴよ * バナナ
	14  EM牛乳 * 焼き芋	15 麦ご飯 根菜カレー スティックキュウリ 柿 【赤】鶏肉,鶏レバー 【黄】精白米,押麦,さつまいも, 【緑】玉ねぎ,人参,れんこん,きゅうり,柿 Ca 飲料 * 誕生会ケーキ	16 あずきご飯 みそ汁 さばの竜田揚げ 野菜炒め 柿 【赤】さば,豚肉, 【黄】精白米,じゃがいも 【緑】小松菜,にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン,柿 ゲンキミルク * チーズティック	17 まぜご飯 そば汁 白和え 梨 【赤】豚肉,さくらえび,卵,カマボコ,沖縄豆腐,ツナ缶 【黄】精白米,沖縄そば 【緑】ひじき,にんじん,からし菜,ネギ,ニガウリ,梨 ゲンキミルク * たんなふあくる	18 ロールパン ポークビーンズ フルーツサラダ 【赤】大豆,豚ひき肉,豚レバー,ヨーグルト 【黄】パン,スパゲティ麺 【緑】玉ねぎ,にんじん,パイナップル,バナナ,干しぶどう ゲンキミルク * ゆでコーン	19 あわご飯 みそ汁 高野豆腐と野菜のうま煮 カレー風味サラダ 青切りみかん 【赤】凍り豆腐,豚もも, 【黄】精白米,じゃがいも 【緑】ネギ,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,もやし,温州みかん,バナナ まめぴよ * ひとつちバウム
21 あわご飯 すまし汁 松風焼き ひじきとツナ炒め 柿 【赤】豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー,ベーコン, サヤインゲン 【黄】精白米,あわ,ゴマ,こんにゃく 【緑】しめじ,えのき,水菜,玉ねぎ,ひじき,人参,柿 EM牛乳 * くずもち	22 あわご飯 もずくスープ 揚げ魚のケチャップ煮 大豆サラダ シークァーサーゼリー 【赤】沖縄豆腐,白身魚,大豆 【黄】精白米,あわ,さつまいも 【緑】沖縄もずく,ネギ,トマト,きゅうり,ひじき ゲンキミルク * どん焼き	23 まぜご飯 魚汁 かぼちゃと豚肉のうま煮 白菜の和え物 梨 【赤】たい,豚肩,サヤインゲン,竹輪 【黄】精白米, 【緑】梅干し,しそ,小松菜,かぼちゃ,玉ねぎ,白菜,きゅうり,梨 ゼリー * ビスコ	24 納豆ごはん みそ汁 クープイリチー きゅうりともしの和え物 青切りみかん 【赤】納豆,油揚げ,豚肉,カマボコ, 【黄】精白米,こんにゃく 【緑】キャベツ,昆布,しいたけ,人参,きゅうり,もやし,温州みかん ゲンキミルク * ドーナツ	25 トマトスパゲティ コーンスープ キャベツサラダ プチトマト 【赤】豚ひき肉,卵,ツナ缶 【黄】スパゲティ麺, 【緑】トマト,ナス,玉ねぎ,しめじ,コーン,小松菜,キャベツ,みかん, ゲンキミルク * 米粉カップケーキ	26 沖縄そば 小松菜とコーンのゴマ和え ヨーグルト 【赤】豚肉,カマボコ,卵 【黄】沖縄そば 【緑】ネギ,小松菜,コーン,人参,しいたけ,昆布 野菜ジュース * かりんとう	
28 あわご飯 みそ汁 炒り豆腐 かぼちゃサラダ 青切りみかん 【赤】沖縄豆腐,鶏ひき肉, 【黄】精白米,あわ,こんにゃく,じゃがいも, 【緑】山東菜,しめじ,しいたけ,人参,玉ねぎ,かぼちゃ,きゅうり,温州みかん EM牛乳 * ラスク	29 あわご飯 アーサ汁 魚の天ぷら 野菜炒め ミニゼリー 【赤】沖縄豆腐,白身魚,卵,豚ひき肉 【黄】精白米,さつまいも 【緑】あおさ,にんじん,もやし,ブロッコリー ゲンキミルク * 焼き芋	30 ふりかけご飯 コーンクリームスープ レバーの炒め物 マカロニサラダ 梨 【赤】卵,豚レバー, 【黄】精白米,春雨,スパゲティ麺 【緑】コーン,にんにく,人参,玉ねぎ,もやし,干しぶどう,きゅうり,梨 ゲンキミルク*ココアカップケーキ	31 あわご飯 みそ汁 ひじきハンバーグ キャベツサラダ 柿 【赤】豚ひき肉,鶏レバー,卵 【黄】精白米 【緑】もやし,ワカメ,ひじき,玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,コーン,柿 ゲンキミルク * マンゴータルト	<h1>2013年 ぶどうの木保育園</h1> <h1>10月の献立</h1>  <p>※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。</p>		