

月	火	水	木	金	土
2014年 ぶどうの木保育園 10月の献立 ※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。		1 あわご飯 みそ汁(冬瓜・油あげ) チンジャオロース スパゲティサラダ パイン缶 【赤】油揚げ,豚肉,ハム 【黄】砂糖,ごま油,スパゲティ麺,バター 【緑】とうがん,社,玉ねぎ,たけのこ,赤青黄ピーマン,にんじん,きゅうり,パイン ゲンキミルク * クッキー	2 麦ご飯 みそ汁(えのきわかめ) 魚フライタルタルソース 野菜炒め(キャベツ,ツインゴ)ノ バナナ 【赤】卵,牛乳,白身魚,豚肉,さやいんげん, 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,砂糖,バター 【緑】えのき,わかめ,社,ピクルス,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,バナナ ゲンキミルク * ポテトフライ	3 麦ご飯 チキンカレー もずく酢 【赤】鶏肉,鶏レバー 【黄】精白米,おし麦,じゃがいも,バター,砂糖 【緑】玉ねぎ,にんじん,ピーマン,沖縄もずく,きゅうり,みかん フルーチェ * クラッカー	4 煮込みうどん すまし汁 大豆サラダ 【赤】豚肉,かまぼこ,うすら卵,大豆,,しらす 【黄】うどん,じゃが芋,砂糖,ごま油,ごま 【緑】にんじん,しいたけ,ねぎ,小松菜,しめじ,えのき,トマト,きゅうり,ひじき 野菜ジュース*たんぱく質
6 あわご飯 ゆし豆腐 肉じゃが わかめと春雨のサラダ 青切りみかん 【赤】ゆし豆腐,牛肉,ツ缶,EM牛乳 【黄】精白米,じゃが芋,三温糖,はるさめ,食パン, 【緑】ねぎ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,わかめ,トマト,温州みかん EM牛乳 * くずもち	7 麦ご飯 もずくスープ 鮭のごま味噌風味 ひじき炒め 梨 【赤】卵,沖縄豆腐,しろさけ,豚肉,牛乳 【黄】精白米,押麦,砂糖,ごま,白玉粉,,バター 【緑】沖縄もずく,ねぎ,ひじき,にんじん,ブロッコリー,日本なし,かぼちゃ ゲンキミルク * もちもちボール	8 トマトスパゲティ 豚肉と椎茸のお汁 かぼちゃサラダ 青切りみかん 【赤】豚ひき肉,牛乳,卵 【黄】スパゲティ麺,ごま油,じゃが芋,さつま芋,バター 【緑】トマト,なす,玉ねぎ,しめじ,小松菜,しいたけ,かぼちゃ,きゅうり,温州みかん ゲンキミルク * メロンパン	9 麦ご飯 みそ汁(大根・わかめ) チーズハンバーグ ごぼうサラダ ミニゼリー 【赤】牛ひき肉,豚レバー,ツナ缶,卵 【黄】精白米,押麦,三温糖 【緑】大根,わかめ,玉ねぎ,ごぼう,きゅうり,コーン,にんじん,沖縄もずく ゲンキミルク * もずく天ぷら	10 あわご飯 コーンスープ 松風焼き 野菜炒め オレンジ 【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,ツナ缶,牛乳 【黄】精白米,三温糖,ごま,黒砂糖,ごま 【緑】コーン,小松菜,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ひじき,オレンジ 麦茶 * ふりかけおにぎり	11 ロールパン クリームシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え 【赤】豚かた,豚レバー,クリーム,牛乳 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,ごま,砂糖 【緑】玉ねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー,小松菜,コーン ラックミー * カステラ
13 体育の日 	14 あわご飯 みそ汁(キャベツ・ねぎ) チキンマレード煮 マカロニサラダ バナナ 【赤】鶏手羽,竹輪, 【黄】精白米,スパゲティ麺,強力粉,バター 【緑】キャベツ,ねぎ,マーマレード,にんじん,きゅうり,バナナ, ゲンキミルク * ドーナツ	15 あわご飯 そうめん汁 筑前煮 しらすのサラダ オレンジ 【赤】卵,豚肉,さやいんげん,しらす, 【黄】精白米,そうめん,砂糖,バター 【緑】ねぎ,,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,こまつな,コト,カブ,かぼちゃ-生,パ,カ ゲンキミルク * ゴマトースト	16 麦ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉の香り揚げ 白和え プチトマト 【赤】豚肉,沖縄豆腐,ツナ缶,卵 【黄】精白米,押麦,ごま, 【緑】もやし,わかめ,あおのり,ほうれんそう,トマト ゲンキミルク * ミニドッグ	17 あわご飯 トマトと卵のスープ マーボー豆腐 きゅうりの和え物 バナナ 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,ツナ缶,卵 【黄】精白米,砂糖,ごま油,三温糖 【緑】トマト,小松菜,にんじん,しいたけ,玉ねぎ,にら,きゅうり,梅干,バナナ 麦茶 * クファージュシー	18 沖縄そば(肉入り) 豆腐チャンプルー ミニゼリー 【赤】豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,ツナ缶,卵 【黄】沖縄そば,砂糖,さつま芋 【緑】ねぎ,ひじき,にんじん,ピーマン,キャベツ まめぴよ * 黒棒・焼きイカ
20 麦ご飯 みそ汁(生揚げ・ねぎ) ジャンボオムレツ 野菜炒め オレンジ 【赤】生揚げ,ベーコン,豆腐,卵 【黄】精白米,押麦,じゃが芋,三温糖,白玉粉 【緑】ねぎ,わかめ,赤・青ピーマン,にんじん,キャベツ,もやし,オレンジ EM牛乳*シクァーサータルト	21 お弁当会 	22 麦ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ) レバーのカレー揚げ 大根ときゅうりの和え物 青切りみかん 【赤】沖縄豆腐,豚レバー,チーズ,卵 【黄】精白米,押麦,砂糖 【緑】わかめ,ねぎ,きゅうり,大根,温州みかん ゲンキミルク * じゃこトースト	23 麦ご飯 アーサ汁 八宝菜 かぼちゃの煮物 バナナ 【赤】沖縄豆腐,豚肉,うすら卵,ベーコン,,卵 【黄】精白米,押麦,三温糖, 【緑】あおさ,白菜,人参,玉ねぎ,しいたけ,たけのこ,ピーマン,かぼちゃ,バナナ,干しぶどう ゲンキミルク*オートミールクッキー	24 あわご飯 みそ汁(大根・わかめ) 豆腐と野菜のうま煮 粉ふきいも シークァーサーゼリー 【赤】豆腐,豚もも 【黄】精白米,三温糖,じゃが芋 【緑】大根,わかめ,キャベツ,にんじん,玉ねぎ 麦茶 * ぜんざい	25 麦ご飯 大豆と鶏肉のドライカレー スティックキュウリ ブルーン 【赤】牛乳,鶏肉,鶏レバー,大豆, 【黄】精白米,押麦 【緑】玉ねぎ,ピーマン,セロリ,にんじん,にんにく,しょうが,きゅうり,ブルーン ラックミー * ガトーショコラ
27 ふりかけご飯 なめこ汁(ネギ) 炒り豆腐 さつまいものゴマ和え 梨 【赤】豆腐,鶏ひき肉,さやいんげん, 【黄】精白米,しらたき,さつま芋,ごま,バター 【緑】なめこ,ねぎ,しいたけ,にんじん,玉ねぎ,梨 EM牛乳 * 米粉カップケーキ	28 あわご飯 冬瓜カレー汁 里芋のそぼろあん 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ 【赤】豚肉,さやいんげん,油揚げ,鶏ひき肉 【黄】さといも,ごま,砂糖,食パン,バター 【緑】とうがん,にんじん,しょうが,小松菜,コーン,バナナ ゲンキミルク * スコーン	29 あわご飯 みそ汁(しめじ) 鶏のから揚げ 野菜炒め(もやし・マヨネーズ) ぶどう 【赤】鶏もも,ツナ缶,豚肉 【黄】精白米,うどん,じゃが芋 【緑】ようさい,しめじ,にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン,ぶどう,しいたけ,根深ねぎ ゲンキミルク * 焼きうどん	30 あわご飯 すまし汁(ツツ みつば) 鯖の味噌煮 デークニーイリチー 柿 【赤】さば,豚肉,牛乳 【黄】精白米,三温糖,ごま油,はちみつ,さつま芋 【緑】しめじ,えのき,みつば,,しょうが,ねぎ,かき,大根,人参 ゲンキミルク*蒸しカップ	31 あわご飯 もずく丼 ポテトサラダ 【赤】豚ひき肉,卵 【黄】精白米,砂糖,じゃが芋 【緑】沖縄もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,きゅうり ゲンキミルク*かぼちゃカップケーキ	