

月	火	水	木	金	土
2015年 ぶどうの木保育園 <b>10月の献立</b> ※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 麦ご飯 みそ汁(人参/油あげ) 炒り豆腐 赤瓜の煮つけ 青切りみかん 【赤】油揚げ,沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,豚肉, 【黄】精白米,おし麦,しらたき,三温糖 【緑】キャベツ,にんじん,しいたけ 玉ねぎ,温州みかん パンダミルク * かるかん	2 ご飯 クリームシチュー 小魚サラダ 【赤】豚かた,豚レバー,クリーム,牛乳,しらす 【黄】じゃが芋,バター 【緑】玉ねぎ,にんじん,セロリ ブロッコリー,キャベツ,ひじき,コーン パンダミルク*米粉カップケーキ	3 クファージュシー みそ汁(じゃがいも/わかめ) 野菜炒め ゆで卵 ブルーン 【赤】豚肉,さやいんげん,ツナ缶,卵 【黄】精白米,じゃが芋 【緑】にんじん,昆布,ねぎ,わかめ,もやし 玉ねぎ,ブルーン,バナナ ラックミー * たんなふあくる
5 ご飯 すまし汁(大根・玉ねぎ) マーボー豆腐 キャベツサラダ 【赤】沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー,卵,牛乳 【黄】精白米,砂糖,ごま油,三温糖,オートミール 【緑】大根,玉ねぎ,かいわれ大根,にんじん しいたけ,キャベツ,みかん,干しぶどう EM牛乳 * コーンフレーク	6 麦ご飯 鮭の北海汁 ひじき炒め 桜えび入り卵焼き オレンジ 【赤】へにぎげ,ツナ缶,卵,さくらえび 【黄】精白米,おし麦,砂糖,バター 【緑】大根,にんじん,白ねぎ ひじき,オレンジ パンダミルク*蒸しカップケーキ	7 ご飯 みそ汁(キャベツ/油揚げ) 魚のてんぷら きんぴら風煮 柿 【赤】油揚げ,キングクリップ,卵,鶏ひき肉 【黄】精白米 【緑】キャベツ,ねぎ,ごぼう,にんじん れんこん,かき パンダミルク*オトミルクッキー	8 ご飯 みそ汁(冬瓜/小松菜) ごぼうと牛肉のみそ煮 きゅうりともやしの和え物 梨 【赤】牛もも,ウィンナー,チーズ,牛乳 【黄】精白米,こんにゃく,三温糖 【緑】とうがん,こまつな,ごぼう,にんじん しょうが,きゅうり,もやし,なし パンダミルク * マフィン	9 麦ご飯 みそ汁(生揚げ/ねぎ) 中華丼 オレンジ 【赤】生揚げ,豚肉,あかい 【黄】精白米,おし麦,三温糖 【緑】ねぎ,わかめ,はくさい,にんじん ピーマン,オレンジ パンダミルク * ワッフル	10 麦ご飯 もずくスープ チキンマレード煮 野菜炒め パイン 【赤】沖縄豆腐,鶏手羽,豚肉,豆乳 【黄】精白米,おし麦,砂糖,バター 【緑】沖縄もずく,ねぎ,にんじん,もやし キャベツ,ピーマン,パイン缶,バナナ ソール * バナナ
<b>12 体育の日</b> 	<b>13 お弁当会</b>  カップアイス * クラッカー	14 あわご飯 トマトと卵のスープ チンジャオロース マカロニサラダ オレンジ 【赤】卵,豚肉,ツナ缶 【黄】精白米,砂糖,ごま油,スパゲティ麺 【緑】トマト,小松菜,玉ねぎ,たけのこ,人参 赤,青,黄ピーマン,きゅうり,オレンジ 麦茶 * そうめんちゃんぷる	15 芋ご飯 みそ汁(えのき・豆腐) 鶏のから揚げ 大根と柿の甘酢合え 【赤】沖縄豆腐,鶏もも 【黄】精白米,さつま芋,砂糖 【緑】えのき,ねぎ,大根,かき パンダミルク * スコーン	16 ご飯 みそ汁(小松菜/しめじ) 親子どんぶり ブルーン 【赤】鶏肉,卵 【黄】精白米 【緑】こまつな,しめじ,にんじん,玉ねぎ ピーマン,白ねぎ,ブルーン パンダミルク * ぐずもち	17 野菜そば かぼちゃサラダ プチトマト 青切りみかん 【赤】豚かた,かまぼこ,鶏ひき肉 【黄】沖縄そば,じゃが芋 【緑】にんじん,キャベツ,もやし,かぼちゃ きゅうり,トマト,みかん,玉ねぎ,コーン フルーツ豆乳 * せんべい
19 ご飯 冬瓜の中華スープ 炒り豆腐 きゅうりの和え物 梨 【赤】鶏ささ身,沖縄豆腐,鶏ひき肉,鶏卵 【黄】精白米,しらたき,三温糖,砂糖,バター 【緑】とうがん,えのき,シロ,しいたけ,人参 玉ねぎ,きゅうり,梅干し,梨 EM牛乳 * メロンパン	20 ご飯 すまし汁(小松菜/大根) 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ 型抜きチーズ 【赤】さば,チーズ,豆腐 【黄】精白米,三温糖,おし麦,黒砂糖 【緑】こまつな,大根,玉ねぎ,ごぼう きゅうり,コーン パンダミルク * 誕生会ケーキ	21 スパゲティナポリタン コーンスープ(セロリ/卵) 白和え バナナ 【赤】ウィンナー,あさり,チーズ,卵,豆腐 【黄】スパゲティ麺,オリーブ油,精白米,ごま 【緑】人参,玉ねぎ,トマト,ピーマン,コーン セロリ,小松菜,バナナ,にんじん,ひじき 麦茶 * ジューシおにぎり	22 あわご飯 みそ汁(大根/わかめ) レバーのカレー揚げ からし菜チャンプルー 型抜きチーズ 【赤】豚レバー,卵,沖縄豆腐,ツナ缶,チーズ 【黄】精白米,そうめん 【緑】大根,わかめ,からしな,にんじん,ごら フルーツ * クラッカー	23 麦ご飯 ポークカレー 大豆サラダ 【赤】豚肉,鶏レバー,大豆 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,ごま油 【緑】玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト ひじき,きゅうり パンダミルク * だら焼き	24 麦ご飯 みそ汁(えのき/わかめ) フーイリチー もずく酢 バナナ 【赤】豚肉,卵,豚肉 【黄】精白米,おし麦,ふ 【緑】えのき,わかめ,ねぎ,もやし,人参 キャベツ,バナナ まめぴよ * ツァーサタルト
26 ご飯 みそ汁(じゃがいも/玉ねぎ) もずく丼 大根ときゅうりの和え物 【赤】豚ひき肉,鶏卵 【黄】精白米,じゃが芋,砂糖 【緑】玉ねぎ,ねぎ,沖縄もずく,人参,きゅうり 青,赤ピーマン,大根,かぼちゃ,バナナ EM牛乳 * ガトーショコラ	27 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 青切りみかん 【赤】豆腐,へにぎげ,豚ひき肉,鶏卵,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦 【緑】なめこ,ねぎ,しめじ,玉ねぎ,人参,もやし ブロッコリー,温州みかん,にら パンダミルク * ヒラヤーチー	28 麦ご飯 豚汁 人参シリシリ キャベツのゴマ和え ブルーン 【赤】豚肉,油揚げ,しらす,豆腐,きな粉 【黄】精白米,おし麦,さといも,ごま油 【緑】大根,ごぼう,根深ねぎ,にんじん ねぎ,キャベツ,ブルーン パンダミルク * ドーナツ	29 三色ごはん アーサ入りゆし豆腐 スパゲティサラダ 梨 【赤】鶏ひき肉,卵,ゆし豆腐 【黄】精白米,三温糖,スパゲティ麺,ライ麦 【緑】からし菜,あおさ,干しぶどう きゅうり,日本なし フルーツポンチ * Caせんべい	30 ご飯 大豆と鶏肉のドライカレー 土佐和え パンプキンババロア 【赤】鶏肉,鶏レバー,大豆,かつお節 【黄】精白米,オリーブ油,砂糖 【緑】玉ねぎ,ピーマン,セロリー,にんじん トマト,きゅうり パンダミルク * あんぱん	31 ご飯 春雨スープ 松風焼き リヨネーズポテト ミニゼリー 【赤】鶏ひき肉,豚肉,豆乳 【黄】精白米,はるさめ,ごま,じゃが芋 【緑】チンゲンサイ,にんじん,玉ねぎ ピーマン,干しぶどう ラックミー * カステラ