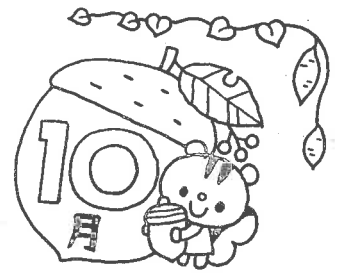


2022年10月献立表

広島キリスト教社会館保育所

	献立名	食品名	おやつ
1日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ ビーフシチュー	ロールパン スパゲティ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
3日 (月)	オムレツ 大根サラダ やさしいスープ	たまご 合いびき肉 たまねぎ トマトケチャップ 大根 にんじん シーチキン コーン キャベツ じゃがいも えのきだけ にんじん	とうふドーナツ 牛乳・いりこ
4日 (火)	ラーメン ギョーザ チンゲン菜のソテー	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 水蒸餃子/コねぎ 鶏ガラ ぎょうざ チンゲン菜 しめじ ごま油	大学いも 牛乳・いりこ
5日 (水)	チャブチ わかめ汁 キム	牛肉 はるさめ ほうれんそう にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し 焼きのり ごま油 塩	蒸しパン 牛乳・いりこ
6日 (木)	ハヤシライス やさしいサラダ	はいが精米 牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ レタス きゅうりにんじん シーチキン コーン	りんごケーキ 牛乳・いりこ
7日 (金)	かきあげ ひじきの炒り煮 みそ汁	たまねぎ れんこん さつまいも にんじん 薄力粉 たまご ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにやく 干しいたけ 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	お好み焼き 牛乳・いりこ
8日 (土)		運動会	
9日 (日)		運動会 予備日	
10日 (月)		運動会 予備日	
11日 (火)	焼そば ポテトサラダ	ゆで中華めん 豚肉 たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン ソース 青のり じゃがいも きゅうりにんじん ロースハム コーン りんご マヨネーズ	おにぎり 牛乳・いりこ
12日 (水)	鮭の照焼 煮豆 豚汁	鮭 うずら豆 きび砂糖 塩 豚肉 大根 にんじん 白菜 ごぼう さつまいも こんにやく ねぎ 麦みそ 煮干し	チヂミ 牛乳・いりこ
13日 (木)	カレーライス ヨーグルトサラダ	牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース カレールウ プレーンヨーグルト りんご バナナ みかん 缶詰 ハイナップ缶詰	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
14日 (金)	ハンバーガー フライドポテト ミネストローネ	パンズパン 合いびき肉 たまねぎ たまご パン粉 レタス じゃがいも ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ セロリートマト缶詰 パセリ	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
15日 (土)	レーズンパン マカロニサラダ ミートボールスープ	レーズンパン マカロニ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
17日 (月)	三色丼 みそ汁	鶏ひき肉 たまご ほうれんそう 大根 えのきだけ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	クッキー 牛乳・いりこ
18日 (火)	天ぷらうどん さつまいもの煮物 ごま酢あえ	うどん にんじん たまねぎ かぼちゃ ちくわ みつば 薄力粉 ねぎ 煮干し さつまいも きゅうり もやし にんじん ごま	ヨーグルト おかし
19日 (水)	鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん ごま ごま油 白菜 かぼちゃ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	おかし 牛乳・いりこ
20日 (木)	ピラフ ポークビーンズ 海藻サラダ	はいが精米 ウインナー たまねぎ にんじん 豚肉 大豆 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト缶 鶏ガラ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	ラスク 牛乳・いりこ
21日 (金)	サバのカレー揚げ キャベツのごまあえ だんご汁	さば 薄力粉 カレー粉 キャベツ にんじん ごま 白玉粉 白菜 大根 にんじん しめじ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	フレンチトースト 牛乳・いりこ
22日 (土)	ごまロール やさしいサラダ クリームシチュー	ごまロール レタス きゅうりにんじん りんご シーチキン コーン 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 牛乳 クリームシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
24日 (月)	さつまいもごはん すき焼風煮 小松菜のおひたし	はいが精米 さつまいも ごま 昆布 塩 牛肉 木綿豆腐 白菜 糸こんにやく えのきだけ 焼きふ、春菊 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ	トック
25日 (火)	カレーうどん 大根サラダ	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ カレールウ かたくり粉 煮干し 大根 にんじん シーチキン コーン	おにぎり 牛乳・いりこ
26日 (水)	マカロニグラタン やさしいサラダ	鶏もも肉 マカロニ たまねぎ しめじ パセリ チーズ 牛乳 バター 薄力粉 レタス ブロッコリー にんじん りんご シーチキン コーン	スイートポテト 牛乳・いりこ
27日 (木)	おでん ほうれんそうのごまあえ みかん	牛肉 大根 竹輪 がんもどき 厚揚げ こんにやく 煮干し ほうれんそう にんじん えのきだけ ごま みかん	ピザトースト 牛乳・いりこ
28日 (金)	メンタイのフライ 切干大根の炒め煮 すまし汁	メンタイ 薄力粉 パン粉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	ホットケーキ 牛乳・いりこ
29日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ ポトフ	ロールパン スパゲティ ブロッコリー にんじん シーチキン コーン マヨネーズ ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
31日 (月)	麻婆丼 リャンパンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たら ねぎ 赤みそ かたくり粉 ごま油 はるさめ 鶏むね肉 きゅうりにんじん ごま ごま油	やきいも 牛乳・いりこ



スケジュール

- 8日(土) 運動会
- 9日(日) 運動会予備日
- 10日(月) 運動会予備日
- 28日(金) 山登り遠足



給食ししこ

とうふドーナツ

- 材料
- ホットケーキミックス 200g
 - 木綿豆腐 200g
 - きな粉
 - 黒糖
 - 塩
 - 油
- 作り方
- ① ホットケーキミックスと木綿豆腐を合わせる。
 - ② 揚げ油に食べやすい大きさに切った①を入れる。(手に油をつけると)
 - ③ きな粉と黒糖
 - ④ 揚げた②を③と合わせる
- いできあがり!

