




平成30年度

10がつこんだてひょう



東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(月)	こうやどうふのたまごとし はるさめサラダ チーズ	高野豆腐 卵 ハム 鶏肉 チーズ	春雨 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 きゅうり コーン	せんべい ゼリー ぎゅうにゅう	せんべい ゼリー 牛乳
2(火)	さんまのかばやき サラダ すましじる	秋刀魚 ハム かまぼこ 豆腐	砂糖 油 和風ドレ	人参 レタス ねぎ コーン きゅうり	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 牛乳
3(水)	ひとくちとんかつ ごまあえ みそしる	豚肉 卵 豆腐 みそ	パン粉 ごま 小麦粉 かぼちゃ 油	人参 わかめ コーン きゅうり ほうれんそう しめじ ねぎ	おかし きよほう ぎゅうにゅう	おかし きよほう 牛乳
4(木)	にくじやが わかめとはるさめのすのもの バナナ	牛肉 わかめ	砂糖 春雨 じゃがいも 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ きゅうり グリンピース	ホットドック ぎゅうにゅう	ウインナー パン キャベツ 牛乳
5(金)	ミートスパゲッティ サラダ スープ 	ひき肉 ハム ベーコン	スパゲッティ ドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり レタス	おにぎり おちゃ	おにぎり おちゃ
9(火)	ハヤシライス キャベツのおかかあえ オレンジ	牛肉 かつお節	油	玉ねぎ 人参 きゃべつ グリンピース オレンジ	おかし なし ぎゅうにゅう	おかし 梨 牛乳
10(水)	お弁当の日         					
11(木)	とうふとひじきのまつかぜやき わかめのすのもの すましじる	鶏ひき肉 豆腐 みそ かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ	砂糖 パン粉	玉ねぎ ねぎ ひじき わかめ きゅうり しめじ 人参 もやし 小松菜	きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 きなこ 牛乳
12(金)	ポークチャップ こんさいサラダ スープ	豚肉 ハム ベーコン	油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり ねぎ れんこん	さつまいものおやき ぎゅうにゅう	さつまいも バター 砂糖 牛乳
15(月)	とりにくのピカタ フレンチサラダ スープ	鶏肉 卵 ハム ベーコン	小麦粉 ドレッシング	パセリ キャベツ コーン りんご きゅうり ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし	かき せんべい ぎゅうにゅう	柿 せんべい 牛乳
16(火)	だいちとウインナーのかきあげ さつまいもサラダ みそしる	大豆 ハム ウインナー 豆腐 みそ	油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ 人参 コーン きゅうり わかめ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ 砂糖 きなこ 牛乳
17(水)	さばのみそに レタスとコーンのサラダ かきたまじる	さば みそ ハム 卵	砂糖 ごまドレ	にんじん コーン きゅうり レタス もやし ねぎ 玉ねぎ	ぎょにくソーセージ おかし ぎゅうにゅう	魚肉ソーセージ おかし 牛乳
18(木)	ローストチキン ひじきのもの みそしる	豆腐 えび ちりめんじゃこ ごま 卵 ハム	油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ	豆腐ドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 豆腐
19(金)	わかめラーメン あげぎょうざ さばときゅうりのあえもの 	豚肉 わかめ 鯖	中華麺 油	きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ 人参	フルーツヨーグル おかし	ヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 パン缶
22(月)	とうふのまさごあげ もやしのナムル たまごスープ	豆腐 えび ちりめんじゃこ ごま 卵 ハム	油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
23(火)	かぼちゃのにくみそあなかけ うめサラダ スープ	合びき肉 ハム	かぼちゃ 砂糖	人参 きゅうり カリカリ梅 切り干し大根 もやし 玉ねぎ キャベツ	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 牛乳
24(水)	しろみざかなのしおこうじやき マカロニサラダ ミネストローネふうスープ	白身魚 ハム かにかま ベーコン	マカロニ マヨネーズ じゃがいも	わかめ レタス コーン 玉ねぎ トマト 人参	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト ビスケット
25(木)	おたんじょうかい  季節の炊き込みご飯 からあげ みそしる スパゲッティ-サラダ プチトマト デザート					
26(金)	チンジャオロース こまつなのちりめんあえ すましじる	牛肉 ちりめんじゃこ 豆腐 かまぼこ	砂糖 ふ	玉ねぎ ピーマン 人参 小松菜 えのき しめじ	むしぱん ぎゅうにゅう	蒸しパンミックス さつまいも 牛乳
29(月)	ひじきのいりあげつくね ようふうきんぴら すましじる	鶏ひき肉 卵 ハム 豆腐 ひじき 牛肉	片栗粉 油 砂糖 ドレッシング	人参 玉ねぎ しょうが コーン ねぎ ごぼう	プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし ぎゅうにゅう
30(火)	さけのしおやき かぼちゃサラダ すましじる	鮭 豆腐 ハム	砂糖 マヨネーズ ふ バター	玉ねぎ 人参 コーン わかめ きゅうり ピーマン	チキンナゲット ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳
31(水)	ミートローフ サラダ みそしる	合びき肉 卵 牛乳 ハム みそ 油揚げ	パン粉 マヨネーズ かぼちゃ	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン ねぎ	ピザトースト ぎゅうにゅう	食パン ベーコン ピーマン コーン 牛乳



材料購入により変更させていただくことがあります。

10月5日(金)と19日(金)・25日(木)・お誕生会の日は白ごはんはいりません。コップとお箸は持ってきてください。

1

1