



平成27年

10月予定献立表

【富良野市立虹いろ保育所】

日	曜	行事予定	午前間食 (1,2歳児)	副食(全園児)	おもな材料	主食 (1,2歳児) *追加	午後間食 (1~5歳児)
1	木		牛乳	チキンカツ,味噌汁 大豆のヒジキ煮,果物	鶏肉,卵,パン粉,大豆水煮 ヒジキ,人参,コンニャク	ごはん	牛乳 黒糖蒸しパン
2	金		牛乳	ポークカレー ヨーグルト和え	豚肉,玉ねぎ,ジャガイモ 人参,バナナ,ヨーグルト	ポークカレー	にゅうめん
3	土	パンの日	牛乳	スパゲティナポリタン スープ,果物	スパゲティ,ウィンナー,人参 玉ねぎ,ピーマン,長ネギ	スパゲティ ナポリタン	牛乳 さつまいも団子
5	月		牛乳	炒りトーフ,味噌汁 きゅうりの昆布和え,果物	エビ,人参,生シイタケ,卵 トーフ,きゅうり,昆布	ごはん	牛乳 フレンチドック
6	火		牛乳	筑前煮,味噌汁 ホーレン草のゴマ和え,果物	鶏肉,ゴボウ,たけのこ 人参,コンニャク,ホーレン草	ごはん	ゼリー お菓子
7	水	おにぎりの日	牛乳	お好みうどん ★かぼちゃとチーズのサラダ,果物	ゆでうどん,鶏肉,卵,ナルト かぼちゃ,ブロッコリー,チーズ	お好みうどん	ヨーグルト お菓子
8	木		牛乳	タラのマヨネーズ焼き,味噌汁 五目きんぴら,果物	タラ,マヨネーズ,ゴボウ 人参,板かま,シラタキ	ごはん	牛乳 新じゃがバター
9	金		牛乳	けんちん汁 レバーの味噌炒め,果物	トーフ,ゴボウ,人参,大根,里芋 コンニャク,長ネギ,豚レバー	ごはん	牛乳 ピザトースト
10	土	パンの日	牛乳	シーフードシチュー チーズ,果物	エビ,ホタテ,あさり,玉ねぎ 白菜,人参,ジャガイモ,ホーレン草	卵サンド	お茶 梅おにぎり
13	火		牛乳	オムレツ,味噌汁 インゲンの味噌炒め,果物	卵,ベーコン,玉ねぎ,コーン ピーマン,ジャガイモ,インゲン	ごはん	牛乳 お菓子
14	水	おにぎりの日 「お箸の達人」	牛乳	けの汁 キャベツのピザ和え,果物	ゴボウ,コンニャク,人参,大根 高野トーフ,シジクピザ,キャベツ	サケおにぎり	プリン お菓子
15	木		牛乳	サンマ煮魚,味噌汁 ゴマ酢和え,果物	サンマ,大根,人参,きゅうり 春雨	ごはん	牛乳 ドーナツ
16	金		牛乳	チキン・エビカレー 和風サラダ,果物	鶏肉,エビ,人参,ジャガイモ 玉ねぎ,きゅうり,ワカメ	チキン・エビ カレー	ヨーグルト和え
17	土	パンの日	牛乳	マカロニサラダ スープ,果物	マカロニ,きゅうり,人参 キャベツ,ツナ,コーン	ジャムサンド	牛乳 りんご入りケーキ
19	月		牛乳	肉じゃが,味噌汁 ホーレン草のおかか和え	豚肉,ジャガイモ,玉ねぎ 人参,シラタキ,ホーレン草	ごはん	お茶 ★きのこ焼きうどん
20	火		牛乳	ハンバーグ,味噌汁 ゆでブロッコリー,人参甘煮,果物	合いびき,トーフ,卵,パン粉 玉ねぎ,人参,ブロッコリー	ごはん	牛乳 ミニ豆パン
21	水	誕生会	牛乳	炊き込みごはん,味噌汁,果物 鶏肉の味噌焼き,さつまいもサラダ	ホタテ,ゴボウ,人参,油揚げ,鶏肉 さつまいも,ハム,きゅうり,コーン	炊き込み ごはん	ふらの牛乳 ケーキ
22	木		牛乳	かぼちゃのそぼろあんかけ 中華酢物,味噌汁,果物	かぼちゃ,鶏ひき,玉ねぎ きゅうり,カニかま,モヤシ	ごはん	バナナ お菓子
23	金		牛乳	石狩汁 ふりかけ 白菜のゴマ和え,果物	サケ,ジャガイモ,人参,大根 ゴボウ,トーフ,コンニャク,白菜	ごはん	牛乳 パイウィンナー
24	土	パンの日	牛乳	スパゲティサラダ 牛乳,果物	スパゲティ,きゅうり 人参,ハム,キャベツ,コーン	フレンチ トースト	お茶 ワカメおにぎり
26	月		牛乳	マーボー大根,味噌汁 キャベツの梅肉和え,果物	豚ひき,大根,人参,長ネギ キャベツ,きゅうり,梅干	ごはん	牛乳 富良野のお菓子
27	火		牛乳	豚肉のピカタ,味噌汁 ポテトサラダ,果物	豚肉,卵,ジャガイモ,ハム きゅうり,人参,コーン	ごはん	牛乳 白玉ごま団子
28	水	おにぎりの日	牛乳	味噌ラーメン サツマイモとりんごの甘煮,果物	ラーメン,豚ひき,モヤシ,玉ねぎ ピーマン,リンゴ,さつまいも	1オ〜うどん 2オ〜ラーメン	牛乳 ホットケーキ
29	木		牛乳	★春巻き卵ピザ,味噌汁 切干大根の炒め煮,果物	卵,玉ねぎ,ベーコン,卵,ホーレン草 チーズ,春巻皮,切干大根,焼きチク	ごはん	クラッカー かぼちゃスープ
30	金		牛乳	揚げサバのおろしかけ 味噌汁,酢物,果物	サバ,大根,きゅうり,ワカメ	ごはん	牛乳 ★はちみつバターラスク
31	土	パンの日	牛乳	焼きそば,スープ 果物	むしめん,豚肉,玉ねぎ,人参 ピーマン	1オ〜焼きうどん 2オ〜焼きそば	牛乳 ふかしサツマイモ

☆毎週水曜日(今月は、7・14・28日)は「おにぎりの日」です☆

(3・4・5才のごはんを容器に入れるときは、あら熱をとってからフタをしましょう)
熱いうちにフタをすると、熱や水滴が菌などのふえる原因となることがあります!

★マークがついた献立は、ホームページに掲載します★

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>