



10月 給食予定献立表(宇治幼稚園)



2023年

日 曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2 月	高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん キヤベツと油揚げのみそ汁 オレンジ  10月2日は「豆腐の日」	高野豆腐/花かつお 油揚げ・みそ	片栗粉・油・三温糖 米・発芽玄米	ブロッコリー・人参 キヤベツ/オレンジ	醤油・だし
3 火	お野菜たっぷりうどん のり塩ポテト パイナップル 食べる小魚(ごま含む)  めんの日	油揚げ/あおのり粉 食べる小魚	うどん/じゃが芋 油	白菜・青菜・えのき 人参・ねぎ/パイナップル	醤油・みりん だし・塩
10 火	コーンコロッケ 野菜炒め ごはん 若布と椎茸のすまし汁 リンゴ  みんな大好きメニュー	コーンコロッケ わかめ	油/米・発芽玄米	キヤベツ・青菜・しめじ 玉葱・人参/椎茸/りんご	ケチャップ・塩・こしょう 醤油・だし
11 水	おにぎり(ゆかり) 	焼きのり	米・発芽玄米	ゆかりの素	
12 木	筑前煮 ねぎ塩高野豆腐 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 パイナップル  和メニュー	大豆ミート 高野豆腐/みそ	里芋・油・三温糖 いりごま・ごま油 米・発芽玄米/麩	蓮根・ごぼう・人参・インゲン 糸蒟蒻・椎茸・ねぎ/玉葱 パイナップル	醤油・みりん・だし・塩
13 金	中華丼 フライドスイートポテト 椎茸と青菜のスープ みかん  どんぶりの日	厚揚げ	米・発芽玄米・三温糖 片栗粉・ごま油 さつまいも・油	白菜・もやし・玉葱・人参・木耳 椎茸・青菜/みかん	醤油・みりん・塩 だし
16 月	栗ごはん 栗コロッケ(乳・卵不使用) しらすと秋野菜のごまよごし 木の子汁 リンゴ  今日は栗づくし!	栗コロッケ/しらす干し 油揚げ・みそ	米・発芽玄米・むき栗 黒ごま/油/すりごま 三温糖	切干大根・なす・しめじ 人参/まいたけ・えのき 椎茸・青菜/りんご	塩・醤油・だし
17 火	油揚げと春雨の炒め物 春巻き ごはん 麩と若布のスープ 柿  みんな大好きメニュー	油揚げ/春巻き/わかめ	春雨・三温糖・ごま油 いりごま/油/米 発芽玄米/麩	もやし・玉葱・青菜・人参・木耳 しょうが/柿	醤油・みりん・だし
18 水	おにぎり(ごま昆布) 	焼きのり	米・発芽玄米	ごま昆布	
19 木	お野菜たっぷり塩焼きそば ベイクドポテト 若布とえのきのスープ パイナップル  めんの日	油揚げ/わかめ	味なし焼きそば・油 じゃが芋	もやし・キヤベツ・玉葱 赤パプリカ・黄パプリカ・木耳 えのき/パイナップル	塩・こしょう・醤油 だし
20 金	菜めしごはん 大豆ミートのから揚げ さつまいもの甘煮 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ  あじごはんの日	大豆ミート 油揚げ・みそ	米・発芽玄米 片栗粉・油/さつまいも 三温糖	菜めしの素/しょうが にんにく/大根/オレンジ	みりん・醤油・だし
23 月	タラのマヨ照り焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 山形庄内風芋煮 リンゴ  芋煮は山形県の郷土料理です。	タラ/ちくわ/油揚げ みそ	油・三温糖/米 発芽玄米/里芋	切干大根・赤パプリカ 黄パプリカ・インゲン/大根 まいたけ・ごぼう・人参・ねぎ りんご	マヨドレ・醤油 みりん・だし
24 火	大豆ミートとキヤベツの豆乳スープ 花野菜のコーンマヨ みかん  新メニュー!	大豆ミート・豆乳	スパゲティ・油	キヤベツ・にんにく/パセリ粉 ブロッコリー・カリフラワー 人参・コーン/みかん	塩・こしょう 野菜ブイヨン マヨドレ
25 水	おにぎり(しらす) 	しらす干し・焼きのり	米・発芽玄米		
26 木	カレーライス ツナ入りコールスロー オレンジ  カレーの日	高野豆腐・みそ ツナ缶	米・発芽玄米・油 じゃが芋・片栗粉	玉葱・人参・キヤベツ 胡瓜・コーン/オレンジ	純カレー・ケチャップ ソース・こしょう・塩 手作りドレッシング
27 金	車麩の鍋照り焼き しらすと青菜のさっぱり和え ごはん つみれと豆苗のお吸い物 抹茶寒天  おたんじょう会	しらす干し・油揚げ いわしつみれ/粉寒天	車麩・油・三温糖 片栗粉/米・発芽玄米	青菜・キヤベツ・人参 しょうが/豆苗	醤油・みりん・だし 抹茶
30 月	秋鮭の付け焼き おかかキヤベツ 納豆みそ ごはん さつまいもと椎茸のお吸い物 リンゴ  薬膳料理	鮭/花かつお/豆 納豆・みそ	油/いりごま・三温糖 米・発芽玄米 さつまいも	しょうが/キヤベツ・人参 ねぎ・椎茸/りんご	醤油・みりん・だし
31 火	フライドチキン風 コーンとインゲンのソテー ごはん コロコロ野菜のスープ 南瓜のケーキ  ハロウィンメニュー	大豆ミート/油揚げ	小麦粉・油/米 発芽玄米 ケーキックス 三温糖	にんにく/コーン・インゲン 人参・玉葱・ブロッコリー 赤パプリカ・黄パプリカ 南瓜	塩・こしょう 醤油・だし

材料等の都合により献立を変更することがございます。