令 和 2年　　10月 のこんだて

ご飯の日はご家庭のご飯、パン給食は園のパンです。

2日	金	ご飯 （ご飯は少なめに入れて下さい）	親子うどん かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 牛乳 果物(梨)	鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・卵・かまぼこ・うどん麺 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・小麦粉・大豆 牛乳 梨
5日	月	パン	マカロニグラタン シーチキンサラダ オニオンスープ ロールパン ミニゼリー	鶏肉・ベーコン・玉ねぎ・ブロッコリー・マカロニ・チーズ・ホワイトソース・牛乳 シーチキン・じゃがいも・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ ベーコン・玉ねぎ・人参・えのき ロールパン ミニゼリー
6日	火	ご飯	豚の生姜焼き スタミナ納豆 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳・果物(パインアップル)	豚肉・しょうが・人参・玉ねぎ・キャベツ 納豆・鶏ミンチ・しょうが・小ねぎ・ごま油・にんにく 玉ねぎ・じゃがいも・小ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・パインアップル
7日	水	ご飯	けんちん汁 焼きししゃも ばんさんすう クロレラ	鶏肉・里芋・人参・ごぼう・大根・小ねぎ・しめじ・こんにゃく・豆腐 ししゃも ロースハム・きゅうり・キャベツ・人参・きくらげ・春雨 クロレラ
9日	金	ご飯	きのこカレー コーンとカニカマのサラダ 牛乳 果物(バナナ)	牛肉・鶏肉・えのき・しめじ・エリンギ・ブロッコリー・人参・かぼちゃ・玉ねぎ カニカマ・コーン・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ 牛乳 バナナ
13日	火	ご飯	豆腐ハンバーグ もやしのソテー わかめスープ ふりかけ カップヨーグルト	玉ねぎ・人参・キャベツ・豆乳・卵・パン粉・鶏肉・きくらげ・しょうが・しいたけ ベーコン・もやし・人参・ピーマン わかめ・玉ねぎ・かまぼこ・えのき・人参 ごま・卵・海苔・かつお節・いりこ カップヨーグルト
14日	水	ご飯	中華丼 えびシュウマイ 牛乳 あべかわマカロニ	豚肉・人参・ピーマン・玉ねぎ・竹の子・白菜・いか・うずらの卵・干ししいたけ えび・玉ねぎ・魚肉すり身・豚脂・小麦粉・大豆粉 牛乳 マカロニ・きな粉
15日	木	ご飯	ビーフシチュー チキンナゲット かぼちゃサラダ 手作りオレンジゼリー	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・マッシュルーム・グリンピース 鶏肉・小麦粉・卵 ロースハム・かぼちゃ・人参・きゅうり・マヨネーズ オレンジジュース・寒天・レモン
16日	金	ご飯	さばの煮つけ ほうれん草ともやしのおひたし かきたま汁 牛乳・かみかみこんぶ	さば・しょうが ほうれん草・もやし・人参・ちりめん・かつお節 かまぼこ・人参・玉ねぎ・小ねぎ・卵 牛乳・かみかみこんぶ
19日	月	ご飯	鶏の照り焼き 炒り豆腐 そうめんと玉ねぎの味噌汁 牛乳・一口チーズ	鶏肉 豆腐・人参・ごぼう・ねぎ・きくらげ そうめん・玉ねぎ・油揚げ・わかめ・味噌・小ねぎ 牛乳・一口チーズ
20日	火	ご飯	青椒肉絲 もやしときゅうりの中華風和え物 春雨スープ プリン	牛肉・ピーマン・竹の子・パプリカ・エリンギ もやし・きゅうり・人参・わかめ・ロースハム・すりごま ベーコン・春雨・人参・玉ねぎ・ニラ・干ししいたけ プリン
21日	水	ご飯	ポニー鍋 れんこんのきんぴら 牛乳 果物(バレンシアオレンジ)	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・卵・白菜・大根・水菜・白ねぎ・えのき・しめじ・豆腐・かまぼこ れんこん・人参・いりごま 牛乳 バレンシアオレンジ
23日	金	パン	ミートスパゲッティ ポテトとベーコンのサラダ コンソメスープ 食パン ミニゼリー	合挽きミンチ・玉ねぎ・人参・グリンピース・トマト缶・スパゲッティ麺 ベーコン・じゃがいも・人参・きゅうり・マヨネーズ ベーコン・玉ねぎ・人参 食パン ミニゼリー
26日	月	ご飯	ひじき入り五目豆 コロッケ お吸い物 牛乳 果物(りんご)	鶏肉・大豆・天ぷら・厚揚げ・人参・ごぼう・大根・干ししいたけ・ひじき 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・卵・小麦粉・パン粉 ふ・かまぼこ・わかめ・小ねぎ 牛乳 りんご
27日	火	ご飯	肉団子の甘酢あんかけ キャベツともやしの胡麻和え コーンスープ カップゼリー	肉だんご・玉ねぎ・竹の子・人参・パプリカ・ピーマン キャベツ・もやし・人参・ちりめん・すりごま 玉ねぎ・牛乳・生クリーム・バター・コーン・クリームコーン缶 カップゼリー
28日	水	ご飯 （ご飯は少なめに入れて下さい）	焼きそば 玉子焼き 豆腐と油揚げの味噌汁 アップルジュース	豚肉・人参・もやし・キャベツ・玉ねぎ・天ぷら・かまぼこ・かつお節・青のり・焼きそば麺 卵 豆腐・油揚げ・小ねぎ・わかめ・味噌 アップルジュース
30日	金	ご飯	ハヤシライス マカロニサラダ 牛乳 パンプキンケーキ	牛肉・玉ねぎ・人参・グリンピース マカロニ・ロースハム・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ 牛乳 かぼちゃ・卵・小麦粉

≪ お願い ≫

ご飯の日は、白いご飯だけをお子様の食べられる量に合わせて入れて下さい。（雑穀米等は、可。ふりかけ・おにぎりは、不可。）

お弁当のふたは、中身が冷めてから閉めるようにして下さい。