

2022年 10月 給食献立表				くりくま保育園		
			給食	材料	うさぎ〜ぞうぐみ おやつ (材料)	ひよこ〜りすぐみ おやつ (材料)
3	月		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜の煮浸し	白米 鮭 キャベツ 塩 コショウ 砂糖 みりん 味噌 バター 厚揚げ 小松菜 人参 もやし しめじ 削り節 醤油	牛乳 ベジタブルせんべい 柿	かるかん (長芋 上新粉) 柿
4	火	18	ごはん 千切り大根の煮物 シルバーサラダ	白米 牛肉 油揚げ 千切大根 人参 玉葱 干し椎茸 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん 春雨 胡瓜 キャベツ トマト 酢 砂糖 塩 コショウ オリーブ油	牛乳 かるかん (長芋 上新粉 B.P 砂糖) 干しブルーーン	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉) 干しブルーーン
5	水	19	ごはん 鶏の香り焼き ポテトサラダ	白米 鶏肉 にんにく 土生姜 醤油 みりん じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 酢 砂糖 塩 コショウ オリーブ油	牛乳 豆腐団子 (豆腐 白玉粉 上新粉 砂糖 きな粉)	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご
6	木	20	ごはん 豆腐の中華炒め れんこんのかか煮	白米 豆腐 豚肉 人参 キャベツ チンゲン菜 干し椎茸 にんにく 菜種油 削り節 砂糖 醤油 塩 片栗粉 蓮根 かつお節 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 きらず揚げ りんご	さつま芋団子 (さつま芋 上新粉) 柿
7	金	21	肉うどん 焼きかぼちゃ	うどん 牛肉 油揚げ しめじ 人参 大根 小松菜 青葱 削り節 砂糖 醤油 みりん かぼちゃ 塩 菜種油	お茶 わかめおにぎり (白米 塩 わかめ 醤油 ちりめんじゃこ 焼きのり) かみかみ昆布	人参おにぎり (白米 人参 塩) 干しブルーーン
8	土	22	ごはん いかと里芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	白米 いか 厚揚げ 里芋 大根 人参 こんにゃく 削り節 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー 胡麻 砂糖 醤油	牛乳 芋かりんとう チーズ	さくっとあられ りんご
	月	24	ごはん 鶏のから揚げ グリル野菜のマリネ	白米 鶏肉 にんにく 塩 コショウ 醤油 片栗粉 菜種油 かぼちゃ 蓮根 キャベツ ブロッコリー カリフラワー レモン 塩 コショウ オリーブ油	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 寒天) おとう屋さんのビスケット	さつま芋もち (さつま芋 片栗粉) 干しブルーーン
11	火	25	ごはん 豚じゃが チンゲン菜のナムル	白米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 三度豆 つきこん 削り節 砂糖 醤油 みりん チンゲン菜 もやし わかめ 油揚げ 砂糖 醤油	牛乳 三色団子 返りちりめん	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご
12	水	26	ごはん 麻婆豆腐 長芋の梅肉和え	白米 牛肉 豆腐 玉葱 人参 青葱 にんにく 土生姜 味噌 砂糖 醤油 菜種油 片栗粉 長芋 梅干し みりん 焼きのり	牛乳 ソフトせんべい ヨーグルト	蓮根のお焼き (蓮根 片栗粉 塩 菜種油) むらさき芋せんべい
13	木	27	ごはん 秋刀魚焼き 干草和え	白米 秋刀魚 塩 小松菜 もやし えのき 醤油	牛乳 焼き芋 (さつま芋) 干しブルーーン	焼き芋 (さつま芋) りんご寒天 (りんご 寒天)
14	金	28	栗とさつま芋のおこわ 中華胡瓜 豚汁	白米 もち米 栗 さつま芋 昆布 塩 胡瓜 酢 砂糖 醤油 胡麻油 豚肉 豆腐 大根 人参 キャベツ ごぼう 青葱 こんにゃく 削り節 味噌	牛乳 りんごケーキ (りんご 薄力粉 卵 バター B.P 砂糖)	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干しブルーーン
15	土	29	ごはん 炒り豆腐 チンゲン菜の磯和え	白米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉葱 青葱 干し椎茸 削り節 醤油 塩 片栗粉 菜種油 チンゲン菜 えのき 焼きのり 醤油	牛乳 こんぶあられ 柿	ベビースティック 柿
17	月	31	ごはん 鯖の生姜煮 さつま芋の白和え	白米 鯖 ごぼう 土生姜 削り節 醤油 みりん 豆腐 小松菜 さつま芋 こんにゃく 白味噌 砂糖 醤油	牛乳 かぼちゃクッキー (かぼちゃ 薄力粉 砂糖 バター) ミニゼリー	アップルポテト (りんご さつま芋) さくっとあられ

10月から長野県の果樹園からその時期に旬のいろいろなりんごが届きます！

さて、どんなりんごが届くかな？給食室にもかわいいりんごの展示をしますよ。
 お家の方にもぜひ、味わってほしいくらい美味しいりんごなんです！！

