

2023年

10月

給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	りす〜ぞうくみ おやつ (材料)	ひよこぐみ おやつ (材料)
2	月	ごはん 牛肉ときのこのオープン焼き 長芋の梅肉和え	白米 牛肉 玉葱 エリンギ えのき しめじ にんにく 塩 コショウ 醤油 菜種油 長芋 梅干し みりん 焼きのり	牛乳 抹茶かるかん (上新粉 長芋 BP 砂糖 抹茶) 梨	蒸し芋 (さつま芋) 梨
3	火	ちよこっと栗おこわ 太刀魚の塩焼き 茄子の揚げ出し	白米 もち米 栗 さつま芋 昆布 塩 太刀魚 塩 茄子 大根 土生姜 削り節 醤油 みりん 菜種油	牛乳 手作りパン (薄力粉 イースト 砂糖 塩 菜種油) チーズ	かるかん (長芋 上新粉) 干しブルー
4	水	18 ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ	白米 豚肉 乾大豆 ジャガ芋 人参 玉葱 マッシュルーム 三度豆 トマトピューレ バター 砂糖 塩 コショウ 醤油 春雨 胡瓜 トマト キャベツ 菜種油 米酢 砂糖 塩 コショウ	牛乳 つぶせんべい 柿	じゃが芋もち (じゃが芋 塩 片栗粉) 柿
5	木	19 ごはん 鮭の照り焼き 添え野菜 じゃが芋のきんぴら	白米 鮭 醤油 みりん トマト じゃが芋 人参 ビーマン 砂糖 醤油 みりん 菜種油	牛乳 りんごケーキ (薄力粉 砂糖 BPりんご 牛乳 卵 バター)	きんとん (さつま芋 長芋) おこめりんぐ
6	金	20 肉うどん 焼きかぼちゃ	うどん 牛肉 しめじ 大根 人参 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 きつねおにぎり (白米 油揚げ 砂糖 醤油 削り節) 返りちりめん	りんご蒸しパン (りんご 上新粉 重曹 米酢) 干しブルー
	土	21 ごはん 鶏じゃが 白和え	白米 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 つきこん 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん 豆腐 さつま芋 小松菜 干し椎茸 白味噌 胡麻 砂糖 醤油	牛乳 花せんべい 柿	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 柿
	月	23 ごはん 茄子のハンバーグ 青菜の納豆和え	白米 鶏豚ひき肉 豆腐 茄子 玉葱 パン粉 豆乳 塩 片栗粉 砂糖 醤油 みりん チンゲン菜 えのき もやし ひきわり納豆 焼きのり 醤油	牛乳 さつま芋の揚げ饅頭 (さつま芋 片栗粉 砂糖 菜種油)	アップルポテト (さつま芋 りんご) ベビースティック
10	火	24 ごはん あらめ煮 ピーマンのおかか炒め	白米 牛肉 あらめ 油揚げ 人参 玉葱 干し椎茸 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん ピーマン かつお節 醤油 みりん	お茶 ヨーグルト 芋かりんとう	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) 干しブルー
11	水	25 ごはん 鶏肉の梅焼き 野菜の酢味噌掛け	白米 鶏肉 梅干し 味噌 砂糖 みりん じゃが芋 さつま芋 キャベツ 人参 ブロッコリー 砂糖 米酢 味噌	牛乳 米粉蒸しパン (米粉 BP砂糖 豆乳 米酢 太白胡麻油) 干しブルー	青菜おにぎり (白米 青菜 塩) りんご
12	木	26 ごはん 12日秋刀魚の蒲焼き 26日秋刀魚の塩焼き 千草和え	白米 秋刀魚 土生姜 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 菜種油 秋刀魚 塩 小松菜 もやし えのき 醤油	牛乳 鉄たっぷりしらすくん りんご	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 塩 片栗粉 菜種油) 干しブルー
13	金	27 ごはん 13日ゆかり 27日ふりかけ 中華きゅうり 豚汁	白米 ゆかり 水菜 ちりめんじゃこ 焼きのり 砂糖 醤油 みりん 胡瓜 米酢 醤油 砂糖 胡麻油 豚肉 豆腐 里芋 大根 キャベツ ごぼう つきこん 青葱 削り節 味噌	牛乳 焼き芋 (さつま芋) ミニゼリー	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご
14	土	28 ごはん いかと里芋の煮物 ブロッコリーの磯炒め	白米 するめいか 厚揚げ 里芋 大根 人参 こんにゃく 削り節 醤油 みりん ブロッコリー 焼きのり 塩 菜種油	牛乳 お豆腐屋さんのビスケット 干しブルー	紫芋せんべい 干しブルー
16	月	30 ごはん 麻婆豆腐 千切り大根の甘酢漬け	白米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 にんにく 土生姜 青葱 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 菜種油 千切り大根 砂糖 米酢 醤油	牛乳 みたらし団子 柿	蒸し芋 (さつま芋) 柿
17	火	31 ごはん 筑前煮 キャベツのじゃこ和え	白米 鶏肉 大根 人参 蓮根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん キャベツ たらちりめんじゃこ 醤油	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 寒天) きらず揚げ	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご寒天 (りんご 寒天)

今年も長野県の果樹園から旬のいろいろなりんごが届きますよ!!!

蜜たっぷりのりんごや、あま〜い香りがするりんご、見た目は真っ黒いりんごなどなど！給食室に展示するので、また見に来てください。

暑さや野菜の仕入れ価格の具合により、材料が変更する場合がございます。その際は、給食室の献立表の横に表記しています。