

10月 給食だより

光陽保育園

日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(金)	ごはん、鶏肉の照り焼き 醤油フレンチ、ポテトスープ	牛乳 鶏肉	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、上白糖、ごま油 じゃがいも	にんじん、きゅうり キャベツ、ホルモン パセリ	コーンフレーク 牛乳
2(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
4(月)	ごはん、魚の煮付け にんじんの炒り煮、チンゲン菜のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、上白糖 本みりん 植物油	しょうが、にんじん さやいんげん、チンゲン菜 えのきたけ、玉ねぎ	豆乳 どーなっつ 牛乳
5(火)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 キャベツのごま和え、さつまいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	米(七分)、植物油 細目パン粉、上白糖 白ごま、さつまいも	玉ねぎ、にんじん キャベツ、青ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
6(水)	ごはん、手作りシューマイ もやしのナムル、小松菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 コンデンスミルク	米(七分)、シューマイの皮 かたくり粉、上白糖 ごま油、食パン	玉ねぎ、しょうが、もやし にんじん、こまつな えのきたけ	練乳サンド 牛乳
7(木)	きのこごはん 切干大根の煮付け、豚汁	牛乳、油揚げ 豚肉、焼き豆腐 みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さといも	ぶなしめじ、まいたけ にんじん、切干しだいこん 大根、青ねぎ、果物	果物 お菓子 牛乳
8(金)	肉うどん れんこんのきんぴら	牛乳、牛肉 ちりめんじゃこ きな粉	乾めん、本みりん 植物油、上白糖 強力粉、揚げ油	にんじん 青ねぎ れんこん	揚げパン (きな粉) 牛乳
9(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ しょうが	お菓子 牛乳
11(月)	ごはん、魚のムニエル ひじきの煮付け、白菜のみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、干ひじき みそ	米(七分)、薄力粉 植物油 三温糖	にんじん、はくさい 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
12(火)	ごはん、豆腐の小判焼き キャベツの和え物、小松菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ こまつな、えのきたけ	お菓子 牛乳
13(水)	ごはん チキンカレースープ、野菜ソテー	牛乳 鶏肉	米(七分)、じゃがいも、植物油 薄力粉、三温糖、春巻きの皮 さつまいも、上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ キャベツ ホルモン	いもあんの 春巻き 牛乳
14(木)	ごはん、鶏肉のから揚げ フレンチサラダ、チンゲン菜のスープ	牛乳 鶏肉	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 上白糖	にんじん、キャベツ、きゅうり チンゲン菜、えのきたけ 玉ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
15(金)	イタリアンスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚肉	スパゲティー 植物油 くり	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ キャベツ、セロリ	ゆで栗 お菓子 牛乳
16(土)	ミートサンド 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ	お菓子 牛乳
18(月)	ごはん、魚の煮付け にんじんの炒り煮、チンゲン菜のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、上白糖 本みりん 植物油	しょうが、にんじん さやいんげん、チンゲン菜 えのきたけ、玉ねぎ	豆乳 どーなっつ 牛乳
19(火)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 キャベツのごま和え、さつまいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	米(七分)、植物油 細目パン粉、上白糖 白ごま、さつまいも	玉ねぎ、にんじん キャベツ、青ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
20(水)	肉うどん れんこんのきんぴら	牛乳、牛肉 ちりめんじゃこ きな粉	乾めん、本みりん 植物油、上白糖 強力粉、揚げ油	にんじん 青ねぎ れんこん	揚げパン (きな粉) 牛乳
21(木)	きのこごはん 切干大根の煮付け、豚汁	牛乳、油揚げ 豚肉、焼き豆腐 みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さといも	ぶなしめじ、まいたけ にんじん、切干しだいこん 大根、青ねぎ、果物	果物 お菓子 牛乳
22(金)	ごはん、手作りシューマイ もやしのナムル、小松菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 コンデンスミルク	米(七分)、シューマイの皮 かたくり粉、上白糖 ごま油、食パン	玉ねぎ、しょうが、もやし にんじん、こまつな えのきたけ	練乳サンド 牛乳
23(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
25(月)	ごはん、豆腐の小判焼き キャベツの和え物、小松菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、キャベツ こまつな、えのきたけ	お菓子 牛乳
26(火)	ごはん チキンカレースープ、野菜ソテー	牛乳 鶏肉	米(七分)、じゃがいも、植物油 薄力粉、三温糖、春巻きの皮 さつまいも、上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ キャベツ ホルモン	いもあんの 春巻き 牛乳
27(水)	ごはん、鶏肉のから揚げ フレンチサラダ、チンゲン菜のスープ	牛乳 鶏肉	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 上白糖	にんじん、キャベツ、きゅうり チンゲン菜、えのきたけ 玉ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
28(木)	イタリアンスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚肉	スパゲティー 植物油 くり	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ キャベツ、セロリ	ゆで栗 お菓子 牛乳
29(金)	ごはん、鶏肉の照り焼き 醤油フレンチ、ポテトスープ	牛乳 鶏肉	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、上白糖、ごま油 じゃがいも	にんじん、きゅうり キャベツ、ホルモン パセリ	コーンフレーク 牛乳
30(土)	ミートサンド 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ	お菓子 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

旬の食材を地産地消で食べよう！

地産地消とは・・・

「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。地産地消に取り組むことで、旬の新鮮な食べ物が身近な場所で手に入れることが出来るようになります。そして、輸送コストも抑えられます。岸和田市は山の幸、海の幸の両方も豊富にあります。地元でとれる新鮮な食材をぜひ食べてみてください。



包近のもも



玉ねぎ



水なす



海産物
(いわしなど)

他にもたくさん
美味しいものが
あるよ

