




平成28年 10月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
<p>※食物アレルギー表示について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵→[卵] ・鯖→[鯖] ・かに→[か] ・ごま→[ご] ・ナッツ類→[ナ] ・えび→[え] ・そば→[そ] 					<p>1日 運動会</p> 
<p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p> 					
<p>3日</p> <p>豚肉とエリンギの 甘みそ炒め ポテトサラダ(卵) かぶとお麩のみそ汁 ナシ</p>	<p>4日 ひまわり(園外)</p> <p>メンチカツ フロッキーと ツナのサラダ キャベツと人参の みそ汁 オレンジ</p>	<p>5日</p> <p>スパゲティ ミートソース レタスサラダ 千層菜と 豆腐のスープ りんご</p>	<p>6日 たんぼぼ(園外)</p> <p>肉団子 マカロニサラダ(卵) 大根としめじの みそ汁 バナナ</p>	<p>7日 ちゅうりっぷ(園外)</p> <p>春巻き もやしときゅうりの 中華和え ワンタンスープ オレンジ</p>	<p>8日 休園日</p> 
<p>10日 体育の日</p> 	<p>11日</p> <p>中華丼 春雨の酢の物 もずくスープ バナナ</p>	<p>12日</p> <p>赤魚の煮つけ 切り干し大根と アスパラの炒め物 豚汁 キウイ</p>	<p>13日</p> <p>玉子うどん(卵) さつまいもの オレンジ煮 水菜とツナの サラダ りんご</p>	<p>14日</p> <p>和風チャフチェ キャベツときゅうりの ゴマ酢和え もやしとニラの みそ汁 オレンジ</p>	<p>15日</p> <p>さつまい カレーライス 福神漬け 和風サラダ[か] わかめスープ ゼリー</p>
<p>17日</p> <p>松風焼き 小松菜のサラダ(卵) なめこと豆腐の みそ汁 バナナ</p>	<p>18日</p> <p>三色なっとう丼 ササミと きゅうりのサラダ 大根としめじの みそ汁 りんご</p>	<p>19日</p> <p>サケの甘塩焼き[鯖] 引き昆布の煮物 けんちん汁 キウイ</p>	<p>20日</p> <p>きのこことツナの スパゲティ 海藻サラダ トマトと卵のスープ オレンジ(卵) 牛乳</p>	<p>21日 誕生会</p> <p>ウインナーと ごぼうのピラフ タラの竜田揚げ かぼちゃのサラダ(卵) 春雨のスープ ケーキ フルーツ</p>	<p>22日</p> <p>ソーセージと 野菜のソテー スパサラダ 白菜とふのいの みそ汁 ヨーグルト</p>
<p>24日</p> <p>豚肉とエリンギの 甘みそ炒め ポテトサラダ(卵) かぶとお麩のみそ汁 バナナ</p>	<p>25日</p> <p>さばとほろの 三色丼(卵) 切り干し大根の ケチャップ煮 わかめスープ りんご</p>	<p>26日</p> <p>はんぺんフライ ひじきの レモンサラダ ワンタンスープ キウイ</p>	<p>27日</p> <p>みそラーメン カリフラワーと ゆで卵のサラダ(卵) オレンジ</p>	<p>28日</p> <p>和風チャフチェ キャベツときゅうりの ゴマ酢和え もやしとニラの みそ汁 りんご</p>	<p>29日</p> <p>フチハンバーグ もやしときゅうりの 中華和え キャベツと人参の みそ汁 ゼリー</p>
<p>31日</p> <p>鶏肉と大根の煮物 和風ツナキャベツ サラダ なめこと豆腐の みそ汁 バナナ</p>	<p>【給食だよ!】 「今日の献立、昨日と似てしまった!」 「夕ご飯、何にしよう?」「何だか毎日同じようなものばかり」などといったことはありませんか。献立を作成するポイントを押さえ、より楽しく食事づくりをしましょう。</p>				

メイン食材日程表

<p>月</p>  <p>さかなの日</p>	<p>火</p>  <p>鶏肉の日</p>	<p>水</p>  <p>大豆製品の日</p>	<p>木</p>  <p>さかなの日</p>
--	--	--	---

2 副菜を考える

● 主菜の食材を決めましょう
例えば→

<p>金</p>  <p>卵の日</p>	<p>土</p>  <p>牛肉/豚肉の日</p>	<p>日</p>  <p>大豆製品の日</p>
---	---	--

●旬の食材を積極的に使いましょう

3 汁を考える

●主菜・副菜の使用食材を考慮して
汁の種類や具を考えましょう

 <p>おいしい</p>	 <p>値段が安い</p>	 <p>栄養価が高い</p>	 <p>季節を楽しむ</p>
---	--	---	---