



10月 給食献立予定表

児童発達支援センタークオラバンビーノ



♪ 今月のおべんとう給食は、5日(月)、22日(木)です♪
★バンビーノこどもの日 12日(月)は お楽しみバイキング給食です★

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子をととのえる
1日 (木)	ごはん ミートローフ さつまいもサラダ なめこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ 牛ミンチ 豚ミンチ ロースハム チーズ 豆腐 たまご	米 上白糖 マヨネーズ パン粉 さつまいも	にんじん たまねぎ きゅうり なめこ こねぎ
2日 (金)	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーおかか和え 炒り豆腐 わかめスープ	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 豆腐 かつお節 さば さつま揚げ たまご ベーコン	米 上白糖 サラダ油	にんじん ブロッコリー ほししいたけ わかめ えのきたけ もやし みかんかん ピーマン パインかん ももかん
5日 (月)	おにぎり△ 白身フライ 豆腐ハンバーグ ウインナー 金平ごぼう	牛乳 お菓子	牛乳 たまご さわら 豚ミンチ 牛ミンチ しらす干し ウインナー スキムミルク 豆腐	米 上白糖 サラダ油 ごま ごま油 パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ
6日 (火)	ごはん 鶏のオーロラソースからめ ブロッコリーとゆで卵サラダ かみなり汁 フルーツ(柿)	牛乳 フライドポテト	牛乳 鶏むね 豆腐 たまご シーチキン	米 上白糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	にんじん だいこん ブロッコリー かき
7日 (水)	ごはん 酢鶏 春雨の酢の物 大根の味噌汁	牛乳 マカロニの きな粉和え	牛乳 麦みそ 鶏もも きな粉 かにかま ちくわ	米 上白糖 サラダ油 ごま 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ ピーマン だいこん ほうれんそう しめじ パイン缶
8日 (木)	ごはん 八宝菜 海藻サラダ あおさのすまし汁 フルーツ(パイン缶)	牛乳 おさつチップ	牛乳 豚ばら ちくわ かまぼこ うずらたまご 豆腐 かにかま しらす干し	米 上白糖 ごま油 片栗粉 さつまいも はるさめ サラダ油	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい しいたけ たけのこ きゅうり あおさ わかめ かいわれ パイン缶
9日 (金)	ごはん 豚のみそ焼き きゅうりともやしの酢の物 野菜スープ	牛乳 米粉のブルーベリー タルト	牛乳 麦みそ 豚もも ベーコン ちくわ ささみ	米 上白糖 サラダ油 マカロニ ごま タルト	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし きゅうり
13日 (火)	ごはん 千草焼き ほうれんそうの白和え ポトフ	牛乳 ココアマドレーヌ	牛乳 麦みそ たまご スキムミルク 豆腐 鶏ミンチ かにかま ウインナー	米 上白糖 ごま じゃがいも マーガリン ホットケーキミックス粉	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ ほうれんそう きゃべつ こんにゃく
14日 (水)	ごはん レバーのケチャップからめ れんこんサラダ きゃべつのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ 鶏レバー 厚揚げ シーチキン	米 上白糖 サラダ油 ごま 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ きゃべつ れんこん きゅうり しめじ
15日 (木)	ごはん 白身魚の甘辛め ひじきの炒り煮 かきたまスープ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ちくわ かまぼこ 白身魚 たまご うすあげ	米 上白糖 サラダ油 片栗粉 マーガリン ホットケーキミックス粉 ごま油	にんじん こまつな りんご ピーマン かぼちゃ ひじき こんにゃく
16日 (金)	ごはん 筑前煮 スパゲティサラダ なすのみそ汁 グレープゼリー	牛乳 食パンキャラメル ラスク	牛乳 麦みそ たまご 鶏もも 厚揚げ シーチキン	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ スパゲティ マーガリン じゃがいも 食パン ゼリー	にんじん ほうれんそう ごぼう もやし なす きゅうり たけのこ グリーンピース だいこん ほししいたけ こんにゃく
19日 (月)	三色丼 コールスローサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ 豆腐 たまご ロースハム 鶏ミンチ	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	にんじん しょうが ほうれんそう きゃべつ きゅうり コーン かぼちゃ わかめ

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子をととのえる
20日 (火)	ごはん さわらの味噌マヨ焼き 切干だいこんのサラダ オニオンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ さわら ベーコン シーチキン	米 上白糖 ごま じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり
21日 (水)	スパゲティナポリタン 白菜とりんごサラダ さつまいもスープ	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 ベーコン スキムミルク チーズ	スパゲティ マーガリン マヨネーズ さつまいも ミニ肉まん	にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト はくさい りんご
22日 (木)	おにぎり🍙 鶏のから揚げ 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーと人参ごま和え	牛乳 焼き芋	牛乳 鶏もも 竹輪	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 片栗粉 ごま さつまいも	にんじん きゃべつ にんにく ブロッコリー あおのり
23日 (金)	ごはん シュウマイ 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ たまご 豆腐 豚ミンチ さつま揚げ	米 上白糖 サラダ油 シュウマイの皮 片栗粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ほししいたけ ピーマン
26日 (月)	けんちんうどん 大学かぼちゃ フルーツ(バナナ)	牛乳 おからドーナツ	牛乳 鶏もも うす揚げ おから	上白糖 サラダ油 うどん ごま ホットケーキミックス粉	にんじん ごぼう かぼちゃ ふかねぎ だいこん パナナ こんにゃく れんこん
27日 (火)	ナン ドライカレー ほうれんそうの菜種和え ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ヨーグルト スキムミルク たまご 豚ミンチ	米 上白糖 サラダ油 ナン	にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン きゃべつ わかめ ほうれんそう
28日 (水)	ごはん さつま揚げ 野菜サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 いちごババロア	牛乳 麦みそ たまご 白身魚すり身 厚揚げ かにかま 豆腐	米 上白糖 サラダ油 ごま油 ごま ババロア	にんじん きゃべつ しょうが レタス もやし きゅうり コーン にら ごぼう
29日 (木)	ごはん 豚肉のマヨネーズいため 冬瓜のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ 豆腐 豚もも 鶏ミンチ	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	とうがん たまねぎ もやし きゃべつ わかめ ピーマン
30日 (金)	ごはん かぼちゃグラタン きのこサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳 麦みそ チーズ 鶏もも ベーコン 厚揚げ かまぼこ	米 上白糖 ごま油 マーガリン パン粉 小麦粉	はくさい たまねぎ かぼちゃ もやし マッシュルーム きゅうり えのきたけ しいたけ パセリ しめじ こねぎ

○献立表が少し変更になる場合があります。ご了承ください。



注目されるだし



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、うす味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布...上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し...こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお...香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り...うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味付け向き

