



# 10月 給食献立表



2021年

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
1 金	米飯 酢豚 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 フレンチトースト	豚ばら・ロースハム・鶏卵・普通牛乳 低脂肪牛乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 普通はるさめ・マヨネーズ・ごま 食パン・有塩バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・だけのこ・きゅうり・わかめ りよくとうもやし・日本なし	幼児
2 土	チキンライス 野菜サラダ エノキのスープ	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・砂糖 アイスクリーム	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・レタス きゅうり・トマト・ブロッコリー・えのきたけ	幼児
4 月	米飯 鯖の味噌焼き 小松菜の白和え ぶた汁	牛乳 さつま芋羊羹	さわら・淡色辛みそ・木綿豆腐 豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・砂糖・ごま・さつまいも	しそ・こまつな・にんじん・大根・ごぼう はくさい・りよくとうもやし・寒天	幼児
5 火	米飯 ささみフライ チーズサラダ 豆腐となめこの味噌汁 オレシ	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	ささ身・鶏卵・プロセスチーズ 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖 ブルーベリージャム・ビスケット	きゅうり・トマト・ブロッコリー・レタス にんじん・なめこ・たまねぎ パレンシアオレンジ	幼児
6 水	夕焼けご飯 鯖のバターしょうゆ焼き 豆腐サラダ 卵スープ バナナ	牛乳 スイート ポテトクッキー	さわら・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳 低脂肪牛乳・スキムミルク	米・ごま油・薄力粉・有塩バター なたね油・砂糖・さつまいも	にんじん・きゅうり・ほうれんそう 生しいたけ・たまねぎ・バナナ	離乳食
7 木	米飯 カレー肉じゃが 白菜としらすの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 かぼちゃの 蒸しパン	豚ロース・しらす干し・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・鶏卵 低脂肪牛乳・スキムミルク	米・じゃがいも・砂糖・なたね油 かつおキッス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ さやいんげん・はくさい・わかめ 西洋かぼちゃ	幼児
8 金	米飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 フルーツゼリー	豚かたロース・ロースハム・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・砂糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり こまつな・みかん缶詰・バナナ・ネクタリン 寒天・パインアップル缶詰	幼児
9 土	運動会 お弁当	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳	ポテトチップス		
11 月	米飯 チキン南蛮 ほうれん草のお浸し だいこんとわかめの味噌汁	牛乳 タコあげ	鶏もも・鶏卵・かつお節・甘みそ 普通牛乳・まだこ	米・薄力粉・砂糖・ごま油・マヨネーズ なたね油	パセリ・ほうれんそう・大根・わかめ キャベツ・スイートコーン・にんじん・あおのり	幼児
12 火	味噌ラーメン かぼちゃの煮物 鶏レバーの生姜煮 バナナ	牛乳 エッグトースト	豚かたロース・甘みそ・鶏肝臓 普通牛乳・鶏卵	中華めん・ごま油・有塩バター・砂糖 なたね油・食パン・マヨネーズ	りよくとうもやし・スイートコーン・にんじん ほうれんそう・西洋かぼちゃ・しょうが バナナ・パセリ	幼児
13 水	米飯 厚揚げとミンチの中華煮 春雨の酢の物 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 ヨーグルトパン	生揚げ・牛ひき肉・豚ひき肉 絹ごし豆腐・普通牛乳・ヨーグルト スキムミルク	米・ごま油・なたね油・かたくり粉・ごま 砂糖・普通はるさめ・かつおキッス 粉糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・わかめ・ブルー ン	おひさま
14 木	米飯 さばのカレー煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 白菜のクリームスープ	牛乳 フルーツポンチ	まさば・プロセスチーズ・普通牛乳 スキムミルク・ベーコン	米・砂糖・なたね油・薄力粉 有塩バター・かたくり粉	ブロッコリー・にんじん・はくさい えのきたけ・バナナ・パインアップル缶詰 りんご・みかん缶詰・ネクタリン	幼児
15 金	米飯 鮭の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 だいこんとわかめの味噌汁 柿	牛乳 チーズ春巻き	べにざけ・鶏ひき肉・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・砂糖・かたくり粉・しゅうまいの皮 なたね油	西洋かぼちゃ・大根・わかめ・かき	幼児
16 土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・なたね油・砂糖 アイスクリーム	にんじん・ほしひじき・西洋かぼちゃ たまねぎ	幼児
18 月	米飯 さばのみぞれ煮 ほうれん草と人参のしらす和え さつま汁	牛乳 マカロニきな粉	まさば・しらす干し・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳・きな粉	米・薄力粉・なたね油・砂糖 さつまいも・マヨネーズ	大根・にんじん・ほうれんそう・ごぼう たまねぎ	幼児
19 火	米飯 高野豆腐と鶏肉の卵とじ マカロニサラダ おぼろのすまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	凍り豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 ロースハム・絹ごし豆腐・普通牛乳 ヨーグルト	米・砂糖・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・きゅうり・キャベツ・削り昆布 切りみつば・りんご・バナナ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・ネクタリン	幼児
20 水	米飯 さんまの竜田揚げと野菜添え さつまいもサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 お好み焼き	さんま・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 豚かたロース・鶏卵・かつお節	米・なたね油・かたくり粉・さつまいも マヨネーズ・薄力粉・ながいも	しょうが・西洋かぼちゃ・れんこん にんじん・りんご・きゅうり・干しぶどう レタス・はくさい・えのきたけ・たまねぎ キャベツ・あおのり	なぎさ
21 木	赤飯 鶏と卵の甘酢煮 ほうれん草の白和え 人参の味噌汁 バナナ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・鶏卵・木綿豆腐 生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳 ホイップクリーム	米・砂糖・かたくり粉・ごま かつおキッス・マーガリン・日本ぐり	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・バナナ	幼児
22 金	きのこのクリームスパゲッティ オニオンスープ ブロッコリーとチーズのサラダ りんご	お茶 しらすおにぎり	ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク パルメザンチーズ・プロセスチーズ しらす干し	マヨネーズ・無塩バター 薄力粉・かたくり粉・有塩バター なたね油・砂糖・米	生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ たまねぎ・にんじん・パセリ・ブロッコリー りんご	幼児
23 土	ハヤシライス 野菜サラダ オレシ	牛乳 カリポテ	牛もも・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 せんべい	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・パレンシアオレンジ	幼児
25 月	米飯 鮭のレモン和え 高野豆腐の詰め煮 きのこの味噌汁 バナナ	牛乳 やきいも	べにざけ・凍り豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 さつまいも	西洋かぼちゃ・青ピーマン・レモン にんじん・グリーンピース・乾しいたけ・なめこ えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ・バナナ	幼児
26 火	米飯 鶏肉から揚げ ごぼうと大豆のサラダ ほうれん草のポタージュ 柿	牛乳 かぼちゃケーキ	鶏もも・だいず・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳・鶏卵 ホイップクリーム	米・薄力粉・なたね油・かたくり粉 マヨネーズ・有塩バター・砂糖 無塩バター	しょうが・ごぼう・にんじん・きゅうり ほうれんそう・かき・西洋かぼちゃ	幼児
27 水	米飯 カルシウムふりかけ 豚野菜炒め 切り干し大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 コーンフレーク	煮干し・かつお削り節・豚ロース 油揚げ・焼き竹輪・甘みそ・普通牛乳 低脂肪牛乳	米・なたね油・砂糖・じゃがいも コーンフレーク	あおのり・塩昆布・青ピーマン・たまねぎ りよくとうもやし・にんじん・キャベツ 生しいたけ・切り干しだいこん・バナナ	離乳食
28 木	米飯 牛肉のきんぴら風 ほうれん草サラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ミルクココアゼリー	牛かた・鶏卵・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・低脂肪牛乳・ゼラチン ホイップクリーム	米・なたね油・砂糖・マヨネーズ	ごぼう・にんじん・生しいたけ・グリーンピース ほうれんそう・にんじん・なめこ・たまねぎ	幼児
29 金	米飯 鯖のごま風味煮 ひじきの白和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 ハロウィン かぼちゃスコーン	さわら・木綿豆腐・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・ごま・砂糖・かつおキッス なたね油	ほしひじき・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・たまねぎ	幼児
30 土	マーボー丼 じゃがいもの煮物 はるさめスープ	牛乳 野菜スナック	木綿豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉 ベーコン・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 じゃがいも・砂糖・普通はるさめ コーンスナック	たまねぎ・にんじん・にら・生しいたけ グリーンピース・だいずもやし	幼児
1 月	米飯 カレイのチーズ焼き スパゲッティサラダ かきたま汁	牛乳 シリアルクッキー	まがれい・プロセスチーズ・鶏卵 普通牛乳・スキムミルク	米・有塩バター・マヨネーズ・薄力粉 無塩バター・コーンフレーク・砂糖	きゅうり・りんご・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・生しいたけ ほうれんそう・ブルー	幼児
2 火	米飯 おでん 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁	牛乳 りんごヨーグルト	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・じゃがいも・砂糖・ごま	大根・みつし昆布・こまつな・にんじん 乾しいたけ・なめこ・えのきたけ ぶなしめじ・たまねぎ・りんご	幼児
4 木	米飯 ひじき入りハンバーグ もやしの酢の物 卵と切り干し大根の味噌汁 りんご	牛乳 大学いも	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・パン粉・砂糖 さつまいも・水あめ・ごま	たまねぎ・ほしひじき・りよくとうもやし きゅうり・にんじん・切り干しだいこん・りんご	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。

※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。