



10月 給食献立表



2022年

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	ディスプレイ
1 土	チキンライス 野菜サラダ エノキのスープ	牛乳 野菜スティック	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・砂糖・ビスケット	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 キャベツ	幼児
3 月	きのご飯 鱈の塩麹焼き 小松菜の梅じゅこ和え 白菜の味噌汁 パナナ	牛乳 さつま芋の 蒸しパン	油揚げ・鶏もも・さわら・しらす干し 甘みそ・普通牛乳・鶏卵	米・塩麹・お酢・キャベツ・さつまいも	生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ にんじん・こまつな・梅干し・はくさい たまねぎ・パナナ	幼児
4 火	米飯 おでん 白菜としらすの酢の物 豆腐とわかめのすまし汁 梨	牛乳 グリーン ホットケーキ	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・しらす干し 絹ごし豆腐・普通牛乳・スキムミルク	米・じゃがいも・砂糖・お酢・キャベツ 有塩バター・メープルシロップ	大根・みついし昆布・はくさい・にんじん わかめ・たまねぎ・ほうれんそう 日本なし	幼児
5 水	ナポリタンスパゲティ ほうれん草サラダ さつま芋のスープ 梨	お茶 しらすおにぎり	ベーコン・パルメザンチーズ・鶏卵 低脂肪牛乳・しらす干し	お酢・お酢・キャベツ・有塩バター マヨネーズ・さつまいも・薄力粉 かたくり粉・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・にんじん・日本なし	なごさ
6 木	米飯 鶏肉のみそ焼き ちくわの酢の物 かきたま汁	牛乳 どら焼き	鶏もも・甘みそ・焼き竹輪・鶏卵 普通牛乳・あずき・スキムミルク	米・砂糖・ごま・焼きさ・お酢・キャベツ	葉ねぎ・きゅうり・わかめ・にんじん たまねぎ・生しいたけ・ほうれんそう	幼児
7 金	米飯 鮭の中華焼き さつまいもサラダ キャベツとウィンナーのスープ	牛乳 りんごヨーグルト	ペにざけ・ウィンナー・普通牛乳 ヨーグルト	米・ごま油・さつまいも・マヨネーズ 砂糖	りんご・きゅうり・干しぶどう・レタス キャベツ・たまねぎ・にんじん	幼児
8 土						
11 火	米飯 鱈の味噌煮 ほうれん草の白和え けんちん汁 パナナ	牛乳 スイートポテト	まさば・甘みそ・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳・鶏卵	米・砂糖・ごま・さといも・さつまいも 有塩バター	しょうが・にんじん・ほうれんそう・ごぼう 大根・にんじん・パナナ	幼児
12 水	米飯 肉じゃが きゅうりとツナの酢の物 ふとねの味噌汁	牛乳 バナナブレッド	豚ロース・しらす干し・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・じゃがいも・砂糖・なたね油 焼きさ・強力粉・無塩バター	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・なめこ バナナ	離乳食
13 木	米飯 鱈の南蛮漬け 春雨サラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ハーベスト ヨーグルトケーキ	さわら・ロースハム・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 ごま油・普通はるさめ・マヨネーズ パタースコッチ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり はくさい・えのきたけ	幼児
14 金	米飯 筑前煮 もやし胡麻和え かぼちゃの味噌汁 柿	牛乳 フルーツサンド	鶏もも・焼き竹輪・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・クリーム	米・砂糖・なたね油・かたくり粉・ごま 食パン	ごぼう・にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・りょくとうもやし きゅうり・西洋かぼちゃ・たまねぎ・かき みかん缶詰・ネクタリン・パナナ	幼児
15 土	五目ご飯 じゃがいものそぼろ煮 小松菜の味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・豚ロース・豚ひき肉 油揚げ・甘みそ	米・なたね油・じゃがいも・砂糖 かたくり粉・ポップコーン	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・グリーンピース こまつな・たまねぎ	幼児
17 月	米飯 豚肉と大豆と根菜の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 卵の煮まし汁	牛乳 チーズクッキー	豚かたロース・だいず プロセスチーズ・鶏卵・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・さつまいも・砂糖・なたね油 焼きさ・薄力粉・無塩バター	ごぼう・にんじん・れんこん・大根 ブロッコリー・たまねぎ・切りみつば	幼児
18 火	米飯 サンマの蒲焼き 豆腐サラダ だいこんとわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	さんま・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 きな粉	米・薄力粉・砂糖・なたね油 お酢・お酢	しょうが・きゅうり・ほうれんそう・にんじん 大根・わかめ・パナナ	幼児
19 水	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ チンゲンサイと油揚げの 胡麻和え きのご飯	牛乳 りんごの ホットケーキ	鶏もも・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 鶏卵・スキムミルク	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 薄力粉・ごま・お酢・キャベツ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン チンゲンサイ・乾しいたけ・なめこ えのきたけ・ぶなしめじ・りんご	おひさま
20 木	カレーライス フライドサツマイモ 枝豆 カップゼリー	牛乳 フルーツポンチ	豚ロース・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 さつまいも・ゼリー・砂糖	たまねぎ・にんじん・えだまめ・バナナ パイナップル缶詰・りんご・みかん缶詰 かき	幼児
21 金	米飯 カレイのムニエル かぼちゃサラダ 人参スープ オレンジ	お茶 五平餅	まがれい・ロースハム・低脂肪牛乳 スキムミルク・甘みそ	米・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ かたくり粉・砂糖・ごま	西洋かぼちゃ・きゅうり・レタス・にんじん ハレンシアオレンジ	幼児
22 土	牛丼 小松菜の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・かたくり粉・ごま ポテトチップス	たまねぎ・にんじん・こまつな・なめこ	幼児
24 月	味噌ラーメン さつまいものうま煮 鶏しるしの生姜煮 柿	牛乳 きな粉パン	豚かたロース・甘みそ・鶏肝臓 普通牛乳・きな粉	中華めん・ごま油・有塩バター さつまいも・砂糖・なたね油・食パン	りょくとうもやし・スイートポテト・にんじん ほうれんそう・しょうが・かき	幼児
25 火	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 根菜の煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 パンプリン	ペにざけ・鶏卵・豚かた・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳・低脂肪牛乳 スキムミルク・お酢・クリーム	米・マヨネーズ・さといも・砂糖 食パン	大根・にんじん・ごぼう・グリーンピース こまつな・たまねぎ	幼児
26 水	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	牛乳 ふのラスク	牛もも・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 焼きさ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・パナナ	なごさ
27 木	赤飯 さばのみぞれ煮 柿なます 卵の味噌汁	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・まさば・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・お酢・クリーム	米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま 普通はるさめ・さつまいも お酢・キャベツ・マーガリン・日本ぐり	大根・きゅうり・わかめ・にんじん・ごぼう たまねぎ・温州みかん	幼児
28 金	米飯 クリームシチュー 豆腐サラダ ゆで卵	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	鶏もも・低脂肪牛乳・スキムミルク 木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳 ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 マヨネーズ・ブルーベリージャム ビスケット	たまねぎ・にんじん・スイートポテト グリーンピース・きゅうり・ほうれんそう	幼児
29 土	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのゴマタレ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ごぼうスナック	普通牛乳・鶏ひき肉・甘みそ・油揚げ	なたね油・砂糖・米・ごま・ごま油 じゃがいも・小麦粉あられ	スイートポテト・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・たまねぎ	幼児
31 月	かぼちゃライス 若鶏のトマト煮 マカロニサラダ もやしスープ	牛乳 ハロウィン かぼちゃスコーン	ウィンナー・鶏もも・ロースハム ベーコン・普通牛乳・プロセスチーズ	米・なたね油・じゃがいも お酢・お酢・キャベツ・マヨネーズ・ごま油 お酢・キャベツ・砂糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・トマト缶詰 にんじん・青ピーマン・キャベツ ぶなしめじ・きゅうり・だいずもやし 生しいたけ	幼児
1 火	米飯 鱈の照り焼き ごぼうと大豆のサラダ ふた汁 りんご	牛乳 大学いも	さわら・だいず・豚かたロース・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・さつまいも・砂糖 水あめ・なたね油・ごま	ごぼう・にんじん・きゅうり・大根・はくさい りょくとうもやし・りんご	幼児
2 水	米飯 すき焼き 柿なます 卵の味噌汁	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛かたロース・焼き豆腐・鶏卵 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・砂糖・焼きさ・なたね油・ごま 車糖	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ・根菜ねぎ えのきたけ・かき・大根・きゅうり・りんご バナナ・みかん缶詰・パイナップル缶詰 ネクタリン	離乳食
4 金	バターライス ポークビーンズ チーズサラダ ゆで卵	牛乳 お好み焼き	豚かたロース・だいず プロセスチーズ・鶏卵・普通牛乳 豚かたロース・かつお節	米・有塩バター・じゃがいも 無塩バター・なたね油・砂糖 マヨネーズ・薄力粉・ながいも	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり・トマト・ブロッコリー レタス・キャベツ・あおのり	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。

※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。