



10月 給食献立表



2023年

3歳以上児

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
2	月	米飯 焼き鯖の煮付け チンゲンサイと桜エビの胡麻和え 白菜の味噌汁	牛乳 ヨーグルトパン	まさば・油揚げ・さくらえび・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト・スキムミルク	米・砂糖・ごま・ごま油・ホトケキックス なたね油・粉糖	たまねぎ・しょうが・チンゲンサイ りよくとうもろやし・はくさい・えのきたけ ブルー	幼児
3	火	米飯 鶏肉と大根の照り煮 ブロッコリーの胡麻和え ほうれん草と厚揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	鶏もも・生揚げ・甘みそ・普通牛乳 スキムミルク・鶏卵・クリーム ホイップクリーム	米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま 無塩バター・粉糖	大根・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー ほうれん草・たまねぎ パレンシアオレンジ・レモン	幼児
4	水	米飯 おでん チンゲン菜の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・きな粉	米・じゃがいも・砂糖・ごま・薄力粉 無塩バター	大根・みついし昆布・チンゲンサイ キャベツ・にんじん・なめこ・たまねぎ	なぎさ
5	木	米飯 マーボーなす 中華サラダ ニラのスープ	牛乳 フルーツ杏仁	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 砂糖・オリーブオイル	なす・たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・にんじん・わかめ・レタス・にら	幼児
6	金	米飯 鯖のカレムニエル 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	さわら・ロースハム・鶏卵・ヨーグルト	米・有塩バター・薄力粉・ごま 普通はるさめ・マヨネーズ・焼きふ 砂糖・食パン・マヨネーズ・野菜スティック	きゅうり・にんじん・たまねぎ・生しいたけ ほうれん草・日本なし・焼きのり	幼児
7	土	チキンライス 野菜サラダ エノキのスープ	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・鶏ひき肉・ベーコン	米・なたね油・砂糖・ポップコーン	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
10	火	米飯 鯖のマヨネーズ焼き 海藻サラダ ほうれん草のポタージュ バナナ	牛乳 さつま芋羊羹	ペにざけ・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳	米・マヨネーズ・なたね油・砂糖 かたくり粉・さつまいも	わかめ・サニーレタス・きゅうり・にんじん ほうれん草・バナナ・寒天	幼児
11	水	きのこのクリームスパゲッティ ブロッコリーの胡麻和え オニオンスープ りんご	牛乳 フレンチトースト	ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク パルメザンチーズ・普通牛乳・鶏卵	かたくり粉・かたくり粉・ごま 砂糖・有塩バター・食パン	生しいたけ・えのきたけ・ふなしめじ たまねぎ・にんじん・パセリ・ブロッコリー りんご	離乳食
12	木	米飯 鶏肉の香味焼き 根菜の煮物 たまねぎの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	鶏もも・パルメザンチーズ・豚ロース 油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・パン粉・さといも・砂糖 車糖	青ピーマン・にんじん・にんにく・レモン パセリ・大根・にんじん・ごぼう グリーンピース・たまねぎ・えのきたけ キャベツ・寒天・オレンジ飲料	幼児
13	金	米飯 鯖の味噌煮 切り干し大根の白和え かぼちゃの味噌汁 バナナ	牛乳 マカロニきな粉	まさば・甘みそ・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳・きな粉	米・砂糖・ごま・かたくり粉 砂糖	しょうが・切干しだいこん・にんじん ほうれん草・西洋かぼちゃ・たまねぎ バナナ	幼児
14	土	運動会					
16	月	米飯 鯖の青のり焼き 人参のしらす和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ	牛乳 ポテトチップ	さわら・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・砂糖・じゃがいも・ポテトチップス	あおのり・にんじん・きゅうり・たまねぎ えのきたけ・わかめ・パレンシアオレンジ	幼児
17	火	米飯 鶏肉のレモン焼き ひじきのごまサラダ 豆乳スープ	牛乳 バナナケーキ	鶏もも・しらす干し・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・豆乳・普通牛乳・鶏卵 低脂肪牛乳・ホイップクリーム	米・マヨネーズ・砂糖・ごま・薄力粉 無塩バター	レモン・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン・バナナ	幼児
18	水	カレーうどん 小松菜と焼き海苔のサラダ 鶏レバーの生姜煮 りんご	牛乳 じゃこトースト	豚もも・油揚げ・鶏肝臓・普通牛乳 しらす干し・パルメザンチーズ	うどん・なたね油・かたくり粉・ごま油 ごま・砂糖・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・こまつな りよくとうもろやし・焼きのり・しょうが・りんご あおのり	おひさま
19	木	焼きそば アメリカンドッグ 枝豆 ぶた汁	牛乳 フルーツヨーグルト	豚もも・豚かたロース・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	蒸し中華めん・ごま油・砂糖	にんじん・キャベツ・りよくとうもろやし 青ピーマン・あおのり・えだまめ・大根 ごぼう・にんじん・はくさい・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	金	米飯 カレイの南蛮 ひじきとほうれん草の納豆和え キャベツの味噌汁	牛乳 豆乳プリン	まがれい・挽きわり納豆・しらす干し かつお節・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 豆乳・ゼラチン・きな粉	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・メープルシロップ	葉ねぎ・ほうれん草・にんじん・ほしひじき キャベツ・たまねぎ	幼児
21	土	牛丼 かぼちゃの煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・甘みそ	米・砂糖・かたくり粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ こまつな	幼児
23	月	米飯 鯖の塩麹焼き レンコンとちくわの磯部炒め 大根の味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	ペにざけ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・塩麹・砂糖・なたね油 オリーブオイル	れんこん・スイートコーン・あおのり・大根 わかめ・たまねぎ・えのきたけ	幼児
24	火	赤飯 鶏肉から揚げ 小松菜の梅じゃこ和え キャベツとウインナーのスープ バナナ	牛乳 誕生日ケーキ	あすき・鶏もも・しらす干し・ウインナー 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳 ホイップクリーム	米・薄力粉・なたね油・かたくり粉 ホトケキックス・砂糖・マーガリン 日本くり	しょうが・こまつな・梅干し・キャベツ たまねぎ・にんじん・バナナ	幼児
25	水	米飯 ひじき入りハンバーグ キャベツとコーンのサラダ なすの味噌汁 柿	牛乳 もちもちチーズパン	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・低脂肪牛乳 パルメザンチーズ	米・なたね油・パン粉・マヨネーズ 白玉粉	たまねぎ・ほしひじき・キャベツ・スイートコーン にんじん・なす・かき	なぎさ
26	木	米飯 さんまの竜田揚げ もやしのナムル 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 メロンパンクッキー	さんま・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 鶏卵	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 砂糖・ホトケキックス	しょうが・だいすもやし・にんじん・きゅうり なめこ・たまねぎ	幼児
27	金	米飯 鶏のごまパン粉焼き ほうれん草と人参のしらす和え そうめんの味噌汁	牛乳 マーブル蒸しパン	鶏もも・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 砂糖・そうめん・ひやむぎ ホトケキックス	しょうが・にんじん・ほうれん草・キャベツ たまねぎ	幼児
28	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 大根のそぼろ煮 白菜の味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・豚かたロース・鶏ひき肉 油揚げ・甘みそ	米・なたね油・砂糖・かたくり粉 ポップコーン	にんじん・大根・はくさい・えのきたけ たまねぎ	幼児
30	月	米飯 鯖のみぞれ煮 納豆サラダ えのきたけわかめのすまし汁	牛乳 ポテトチップ	まさば・挽きわり納豆・かつお節 普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・砂糖 マヨネーズ・焼きふ・ポテトチップス	大根・ほうれん草・キャベツ・にんじん スイートコーン・えのきたけ・わかめ・たまねぎ	幼児
31	火	米飯 鯖の照り焼き ちくわの酢の物 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 ハロウィン かぼちゃクッキー	さわら・焼き竹輪・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・スキムミルク	米・砂糖・薄力粉・無塩バター	きゅうり・わかめ・にんじん・切干しだいこん 西洋かぼちゃ	幼児
1	水	米飯 ポークビーンズ カリフラワーサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 チーズケーキ	豚かたロース・だいす・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳 クリームチーズ・鶏卵	米・じゃがいも・無塩バター・なたね油 マヨネーズ・かたくり粉・砂糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース カリフラワー・きゅうり・レタス・スイートコーン ブロッコリー・にんじん・西洋かぼちゃ レモン	離乳食
2	木	米飯 鶏のみぞ煮 小松菜のおひたし 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 ひのきなこラスク	鶏もも・麦みそ・鶏卵・かつお節 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	米・さといも・車糖・焼きふ・砂糖 有塩バター	にんじん・こまつな・ほうれん草・たまねぎ にんじん・えのきたけ	幼児
4	土	鶏そぼろ丼 もやしときゅうりの胡麻和え 人参の味噌汁	牛乳 ミレービスケット	鶏ひき肉・普通牛乳・生揚げ 甘みそ	米・砂糖・なたね油・ごま ミレービスケット	たまねぎ・にんじん・スイートコーン グリーンピース・もやし・わかめ えのきたけ	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。