



# 10月 給食献立表



2024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	火	米飯 おでん チンゲン菜の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	焼き竹輪・鶏卵・生揚げ 豚かたロース・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・スキムミルク	米・じゃがいも・砂糖・こま 枙粉・キツメ・有塩バター メーフルシロップ	大根・みつし昆布・チンゲンサイ キャベツ・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ	幼児
2	水	米飯 鮭のゴマフライ レンコンのカレー炒め 小松菜と豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 畑のクラッカー	ハにさげ・鶏卵・甘みそ・ベーコン 木綿豆腐・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・こま・砂糖 なたね油・オイル・レウカッ	れんこん・たまねぎ・にんじん・青ピーマン スイートポテト・こまつな・バナナ	幼児
3	木	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの白和え 卵とかんぴょうの味噌汁	牛乳 アップルクーヘン	鶏もも・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 薄力粉・こま・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほしひじき・きゅうり・かんぴょう・えのきたけ	幼児
4	金	米飯 肉じゃが ひじきとほうれん草の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 チーズ春巻き	豚ロース・挽きわり納豆・しらす干し かつお節・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・じゃがいも・砂糖・なたね油 しゅうまいの皮	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほうれん草・ほしひじき わかめ	幼児
5	土	運動会					
7	月	米飯 マーボはるさめ もやしのナムル 卵スープ	牛乳 バナナブレッド	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 スキムミルク	米・普通はるさめ・こま油・砂糖 強力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・だいずもやし・きゅうり 乾しいたけ・バナナ	幼児
8	火	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜と厚揚げの煮物 えのきたけわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 カリボテ	ハにさげ・甘みそ・生揚げ・普通牛乳	米・砂糖・なたね油・焼きふ せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・わかめ・バナナ	幼児
9	水	ボウゼ・カゲツイ 野菜サラダ コンソメスープ	牛乳 のりチーズトースト	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳 プロセスチーズ・しらす干し	マカロニスハグティ乾・有塩バター オリーブ油・砂糖・なたね油・食パン	たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく トマト缶詰・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・にんじん・グリーンピース スイートポテト・いわのり	おひさま
10	木	米飯 鶏肉と大根の照り煮 春雨の酢の物 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳 マシュマロおこし	鶏もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・砂糖・こま 緑豆はるさめ・マシュマロ 無塩バター・コーンフレーク	大根・にんじん・グリーンピース・きゅうり わかめ・こまつな・たまねぎ	幼児
11	金	米飯 鱈のチーズパン粉焼き 小松菜の胡麻和え さつまいもの味噌汁 梨	牛乳 りんごとさつま芋の レモン煮	まさほ・ハルマサンチース・甘みそ 油揚げ・普通牛乳	米・パン粉・なたね油・こま・砂糖 さつまいも	しょうが・こまつな・にんじん・たまねぎ 日本なし・りんご・干しぶどう・レモン	幼児
12	土	牛丼 キャベツの胡麻和え ふとなめこの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	牛もも・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・かたくり粉・こま・焼きふ ビスケット	たまねぎ・にんじん・キャベツ・なめこ	幼児
15	火	米飯 クリームシチュー 海藻サラダ オレンジ	牛乳 さつま芋スコーン	鶏もも・低脂肪牛乳・スキムミルク 普通牛乳・鶏卵・ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 さつまいも・薄力粉・有塩バター・こま	たまねぎ・にんじん・スイートポテト グリーンピース・わかめ・サニーレタス・レタス きゅうり・にんじん・バレンシアオレンジ	幼児
16	水	米飯 鯖の塩麹焼き 中華サラダ ほうれん草と厚揚げの味噌汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	さわら・生揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・塩麹・こま油・砂糖	きゅうり・にんじん・わかめ・レタス ほうれん草・たまねぎ	なぎさ
17	木	カルシウムふりかけおにぎり 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の白和え えのきたけわかめのすまし汁	牛乳 マーブル蒸しパン	煮干し・かつお節・鶏もも・甘みそ 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・砂糖・こま・焼きふ・枙粉・キツメ	あおのり・塩昆布・葉ねぎ・切干しいたけ にんじん・ほうれん草・えのきたけ わかめ・たまねぎ	幼児
18	金	きのこご飯 焼き鯖の煮付け キャベツの胡麻和え 豆乳みそ汁 梨	牛乳 カルシウムクッキー	油揚げ・鶏もも・まさほ・生揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・砂糖・こま・さつまいも・薄力粉 無塩バター・こま	生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ にんじん・大根・こほう・ふなしめじ 日本なし	幼児
19	土	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのゴマタレ 豆腐とニラの味噌汁	牛乳 カリボテ	鶏ひき肉・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	なたね油・砂糖・米・こま・こま油 せんべい	スイートポテト・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・にんじん・にら・たまねぎ	幼児
21	月	米飯 筑前煮 小松菜と焼き海苔のサラダ ふとなめこの味噌汁 バナナ	牛乳 おやつ ヨーグルトのケーキ	鶏もも・焼き竹輪・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト・鶏卵・スキムミルク	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 こま油・こま・焼きふ・薄力粉 有塩バター	こほう・にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・こまつな りょくとうもやし・焼きのり・なめこ・たまねぎ バナナ・オレンジ飲料	幼児
22	火	米飯 カレイのチーズ焼き りんごのサラダ さつま芋のスープ	牛乳 誕生日ケーキ	まかれい・プロセスチーズ 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 鶏卵・おやつ クリーム	米・有塩バター・マヨネーズ・砂糖 さつまいも・薄力粉・かたくり粉 枙粉・キツメ・マーガリン	りんご・キャベツ・きゅうり・にんじん バレンシアオレンジ	幼児
23	水	米飯 鮭のレモン和え ひじきと大豆の煮物 えのきたけわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 ポップコーン	ハにさげ・たいず・甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・なたね油・かたくり粉 焼きふ・ポップコーン	西洋かぼちゃ・青ピーマン・レモン にんじん・ほしひじき・えのきたけ・わかめ たまねぎ・バレンシアオレンジ	離乳食
24	木	米飯 鶏の照り焼き ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・こま・砂糖	しょうが・にんじん・ほうれん草・はくさい えのきたけ・たまねぎ・日本なし・バナナ みかん缶詰・パインアップル缶詰 ネクタリン	幼児
25	金	肉うどん 小松菜のごましらす和え 鶏しバーの生姜煮 りんご	お茶 ゆかりおにぎり	牛もも・しらす干し・鶏肝臓	うどん・砂糖・こま・なたね油・米	ほうれん草・にんじん・たまねぎ・こまつな キャベツ・しょうが・りんご・しそ	幼児
26	土	ハヤシライス 豆腐サラダ バナナ	牛乳 ポテトチップ	牛もも・木綿豆腐・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・砂糖 ポテトチップス	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ほうれん草 バナナ	幼児
28	月	米飯 油淋鶏（コーリンチー） ほうれん草と人参のしらす和え きのこの味噌汁	牛乳 野菜スティック	鶏もも・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・こむぎ・砂糖・ビスケット	しょうが・にんにく・根菜ねぎ・にんじん ほうれん草・キャベツ・なめこ・えのきたけ ふなしめじ・たまねぎ・乾しいたけ	幼児
29	火	赤飯 豆腐ハンバーグ ツナときゅうりのサラダ キャベツとウィンナーのスープ オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ツナ缶詰 ウィンナー・普通牛乳・おやつ クリーム	米・パン粉・なたね油・砂糖・こま油 枙粉・キツメ・マーガリン・日本ぐり	たまねぎ・きゅうり・わかめ・にんじん キャベツ・バレンシアオレンジ	幼児
30	水	米飯 サンマの蒲焼き もやしときゅうりの胡麻和え 大根の味噌汁	牛乳 大学いも	さんま・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・薄力粉・砂糖・こま・さつまいも 水あめ・なたね油・こま	しょうが・きゅうり・りょくとうもやし・にんじん 大根・わかめ・たまねぎ・えのきたけ	おひさま
31	木	米飯 牛肉とゴボウの味噌煮 切り干し大根のサラダ えのきたけわかめのすまし汁	牛乳 かぼちゃケーキ	牛もも・甘みそ・ツナ缶詰・普通牛乳 鶏卵・スキムミルク	米・砂糖・なたね油・マヨネーズ こま油・焼きふ・薄力粉・無塩バター	こほう・にんじん・グリーンピース・たまねぎ 切干しいたけ・きゅうり・にんじん えのきたけ・わかめ・西洋かぼちゃ	幼児
1	金	米飯 鯖のカレームニエル 野菜サラダ 白菜のクリームスープ バナナ	牛乳 きな粉クッキー	さわら・普通牛乳・スキムミルク ベーコン・きな粉・鶏卵	米・有塩バター・薄力粉・砂糖 なたね油・かたくり粉・無塩バター	レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー はくさい・えのきたけ・バナナ	幼児
2	土	マーボー丼 きゅうりのナムル わかめスープ	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・木綿豆腐・牛ひき肉 豚ひき肉	米・なたね油・かたくり粉・こま油 砂糖・こま・オイル・レウカッ	たまねぎ・にんじん・にら・生しいたけ きゅうり・にんじん・りょくとうもやし・わかめ わかめ	幼児
4	月	米飯 ボークビーンズ キャベツとコーンのサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 アップルケーキ	豚かたロース・たいず・鶏卵 普通牛乳・スキムミルク	米・じゃがいも・無塩バター なたね油・マヨネーズ・薄力粉 有塩バター・砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ スイートポテト・バレンシアオレンジ・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。  
 ※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下さい。  
 ※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。  
 ※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、喉に詰まりにくい柔らかくしてください。