



# 10月 幼児食献立



令和5年10月  
幼保連携型認定こども園  
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品	“熱・力” の元になる食品	“体調” を整える食品	調味料	エネルギー
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類	野菜類・海藻類・くだもの類		
2 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(わかめ・ゆかり)			430 kcal
	鮭のあけぼの焼き	鮭	マヨドレ・酒	人参・パセリ	塩 淡口醤油	
	ひじき煮	油揚げ	砂糖・みりん	ひじき・人参・いんげん	淡口醤油 醤油	
	バナナ			バナナ		
3 (水)	おにぎり持参 🍱					
4 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(ゆかり・ごま塩)			460 kcal
	のり塩から揚げ	鶏もも肉	砂糖・酒・片栗粉・米粉・油	生姜・青のり	塩 淡口醤油	
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも・ごま油・砂糖・酒・ みりん・胡麻	人参・ピーマン	淡口醤油	
	りんご キャンディーチーズ	チーズ		りんご	塩	
5 (木)	ミートソースパスタ	牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・オリーブオイル	玉葱・人参・ピーマン・トマトケ チャップ・ホールトマト	コンソメ	520 kcal
	オレンジ 牛乳	牛乳		オレンジ		
6 (金) 午前保育	ごはん		米			480 kcal
	鯛の梅煮	鯛	砂糖・酒・みりん	梅干し・生姜・白葱	淡口醤油	
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵	砂糖	いんげん	淡口醤油 醤油	
	きな粉かぼちゃ	きな粉	砂糖	かぼちゃ		
7 (土)	運動会					
9 (月)	スポーツの日					
10 (火) 運動会 代休	ごはん		米			360 kcal
	ツナとジャガイモの炒め煮	ツナ	じゃがいも・砂糖・油	玉葱・青葱	淡口醤油 醤油	
	水菜と豆腐の和え物	豆腐	和風胡麻ドレッシング	水菜・人参・コーン		
	きのこのみそ汁	味噌		椎茸・えのき・わかめ	醤油	
11 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(鮭・わかめ)			490 kcal
	油淋鶏	鶏もも肉	油・片栗粉・砂糖・ごま油	生姜・白葱	塩 淡口醤油 酢	
	高野豆腐のサラダ	高野豆腐・ハム	マヨドレ	キャベツ・人参・きゅうり	淡口醤油	
	オレンジ キャンディーチーズ	チーズ		オレンジ		
12 (木) 年中 弁当持参	コッペパン		コッペパン			430 kcal
	秋野菜オムレツ	卵・ウインナー	さつまいも	しめじ・秋なす・玉葱・人参・ト マトケチャップ	コンソメ	
	切り干しエビポリタン		砂糖	切り干し大根・ピーマン・玉葱・ 人参・ホールトマト・トマトケチ ャップ	ソース	
	コーンポタージュ ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト		クリームコーン・パセリ	コンソメ	
13 (金)	【日本1周献立 in 鳥取】					440 kcal
	大山おこわ	鶏もも肉	米・もち米・砂糖・酒	たけのこ・人参・いんげん・干し 椎茸	淡口醤油 醤油	
	焼き鯖の煮つけ	鯖	酒・砂糖	生姜	淡口醤油	
	白葱のゆかり和え 鳥取県産 梨(甘太)	大豆		白葱・小松菜・人参・もやし・ゆ かり 梨(甘太)	淡口醤油	
14 (土)	焼きそば	豚もも肉	焼きそばめん・焼きそばソース	キャベツ・玉葱・人参		460 kcal
	中華スープ			わかめ・玉葱	中華あじ	
	オレンジ ヨーグルト	ヨーグルト		オレンジ		
16 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(ゆかり・青菜)			450 kcal
	回鍋肉	豚もも肉・赤味噌	砂糖・酒・米粉	キャベツ・人参・ピーマン・に んにく・生姜	淡口醤油	
	ビーフンサラダ りんご	ハム	ビーフン・胡麻ドレ	人参・きゅうり・コーン りんご	塩	
17 (火) 年中 おにぎり	ごはん		米			510 kcal
	太刀魚のごまだれ	太刀魚	砂糖・酒・みりん・練り胡麻・胡 麻		淡口醤油	
	もやしの中華サラダ ニラのスープ	卵・豆腐	ごま油	もやし・人参・小松菜・えのき ニラ	中華あじ 淡口醤油 酢 中華あじ	

18 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 ミートボール ほうれん草の胡麻和え オレンジ キャンディーチーズ	ミートボール チーズ	米(ごま塩・鮭) 砂糖・片栗粉 練り胡麻・胡麻・砂糖	玉葱・ピーマン・人参 ほうれん草・人参・ひじき・コーン オレンジ	淡口醤油 酢 淡口醤油	470 kcal
19 (木) 年長 おにぎり	コッペパン さつまいもグラタン 水菜とえのきのサラダ バナナ 牛乳	鶏ひき肉・チーズ・牛乳 ツナ・豆腐 牛乳	コッペパン さつまいも・バター・米粉 砂糖	しめじ・エリンギ 水菜・えのき・人参 バナナ	コンソメ 淡口醤油 酢	520 kcal
20 (金)	【日本1周献立 in 岡山】 デミかつ丼 キャベツのサラダ いとこ煮	一口とんかつ カッテージチーズ 小豆	米・デミグラスソース・ソース・ 砂糖 和風胡麻ドレッシング 砂糖	トマトケチャップ・グリーンピー ス キャベツ・きゅうり・人参・コー ン かぼちゃ	コンソメ 淡口醤油	500 kcal
21 (土)	チキンライス コンソメスープ オレンジ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも・オリーブオイル	玉葱・人参・コーン・ピーマン・ト マトケチャップ 玉葱・人参・キャベツ オレンジ	コンソメ コンソメ	480 kcal
23 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛の葱味噌焼き ココロサラダ りんご キャンディーチーズ	鯛・味噌 大豆 チーズ	米(わかめ・ゆかり) 砂糖・酒 じゃがいも・マヨドレ	青葱 人参・きゅうり・コーン りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	450 kcal
24 (火) りす おにぎり	ごはん 麻婆なす 卵の中華サラダ オレンジ ヨーグルト	豚ひき肉・赤味噌 卵 ヨーグルト	米 ごま油・砂糖・片栗粉 ごま油	秋なす・玉葱・人参・ピーマン・干 し椎茸・青葱・にんにく・生姜 ブロッコリー・もやし・人参 オレンジ	濃口醤油 中華だし 淡口醤油 酢	540 kcal
25 (水) 午前保育	10月誕生会	かぼちゃスコーン(かぼちゃ・ホットケーキミックス・バター・卵) ひまわりを利用される方おにぎり持参🍷				
26 (木) 年長 おにぎり	ごはん 鮭のキノコクリームソース 洋風きんぴら バナナ 牛乳	鮭・牛乳 ウインナー 牛乳	米 米粉・酒 油	玉葱・椎茸・しめじ・えのき・パセ リ 切り干し大根・人参・ピーマン・コ ーン バナナ	コンソメ 淡口醤油 コンソメ	580 kcal
27 (金)	【日本1周献立 in 徳島】 ごはん けんちゃん煮 お野菜のすだち酢和え のり塩れんこん	豚もも肉・木綿豆腐・油揚げ 大豆	米 油・砂糖・みりん 砂糖 片栗粉・油	人参・大根・干し椎茸・青葱 すだち・きゅうり・人参・キャベツ・ ひじき れんこん・青のり	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油 塩	490 kcal
28 (土)	きのこのトマトスパゲティ ブロッコリーの和え物 りんご 牛乳	ロースハム ささみ・卵 牛乳	オリーブオイル・スパゲティ・砂 糖 砂糖	ホールトマト・しめじ・エリン ギ・玉葱・ピーマン・トマトケチ ャップ ブロッコリー・人参 りんご	コンソメ 淡口醤油 酢 塩	520 kcal
30 (月) 弁当箱 りす おにぎり	【おにぎり給食】 ツナ入り卵焼き キャベツとしらすの和え物 りんご キャンディーチーズ	卵・ツナ しらす チーズ	米(青菜・鮭) 油・砂糖 青じそドレッシング	ひじき・玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・もやし・人参・コーン りんご	塩 淡口醤油 塩	420 Kcal
31 (火)	【ハロウィン献立】 かぼちゃカレー 魔女のいたずらサラダ かき ヨーグルト	鶏もも肉 卵 ヨーグルト	米・カレールー フレンチドレッシング	かぼちゃ・人参・玉葱 紫キャベツ・人参・枝豆・コーン かき	淡口醤油	490 kcal

### 【給食室からのお知らせ】

- ・毎週月曜日と水曜日はおにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
  - ・3日(火)はおにぎり持参日です。給食の提供はありません。
  - ・6日(金)は午前保育のため、10日(火)は、運動会代休のため2・3号認定児のみ給食の提供があります。
  - ・25日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、ひまわりを利用される方は昼食のおにぎり🍷の持参をお願いします。
  - ・園外保育に行く学年は、おにぎり持参日となります。他の学年は、園で給食を食べます。年中組は12日(木)にお弁当を持参してください。
- りす 24日(火)、予備日30日(月)      年中 12日(木)、予備日17日(火)      年長 19日(木)、予備日26日(木)