



10月 幼児食献立表



日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (金)	さつまいもごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し バナナ	鯖・味噌	米・さつまいも・ごま塩	白葱	淡口醤油	510 kcal
		油あげ	砂糖・酒	ほうれん草・人参・白菜	淡口醤油	
			砂糖	バナナ		
2 (土)	中華丼 トマトのサラダ オレンジ	豚もも肉	米	白菜・玉葱・人参・しいたけ	淡口醤油 中華あじ 酢 薄口醤油	410 kcal
		ツナ	砂糖	トマト・きゅうり		
				オレンジ		
4 (月)	【おにぎり給食】 鶏のから揚げ もやしのゆかり和え オレンジ	鶏もも肉	米(菜めし・ごま塩)	生姜	淡口醤油	480 kcal
		ちくわ	油・酒・小麦粉・片栗粉	もやし・人参・小松菜	淡口醤油 酢	
			砂糖	オレンジ		
5 (火)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツの梅肉和え ラフランス	豚もも肉・厚揚げ・白味噌	米	玉葱・人参・筍・ピーマン・生姜	淡口醤油	490 kcal
		鯉節	砂糖・酒・みりん・油	キャベツ・人参・きゅうり・梅肉	淡口醤油 酢	
			砂糖	ラフランス		
6 (水) <small>午前保育 2号3号 のみ</small>	ハヤシライス カラフルサラダ オレンジ 牛乳	牛もも肉	米・ハヤシルウ・オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・ホールトマト・ ケチャップ	コンノメ	640 kcal
		カニ風味かまぼこ	胡麻ドレッシング	ブロッコリー・じゃがいも・コーン		
		牛乳		オレンジ		
7 (木) <small>ひよこ りす・年中 運動会</small>	ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ バナナ ヨーグルト	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・しめじ・ホ ールトマト・トマトケチャップ	コンノメ	560 kcal
		大豆	和風胡麻ドレッシング	キャベツ・人参・きゅうり		
		ヨーグルト		バナナ		
8 (金) <small>年少・年長 運動会 弁当給食</small>	【おにぎり給食】 鮭のバター醤油焼き ひじきのサラダ りんご	鮭	米(ゆかり・わかめ)		淡口醤油	500 kcal
		大豆・ロースハム	バター・酒・みりん・じゃがいも	ひじき・人参・蓮根・いんげん	淡口醤油	
			胡麻・マヨネーズ	りんご	塩	
9 (土)	きつねうどん ひじきの五目煮 りんご	豚もも肉・油あげ	ゆでうどん・みりん	かぼちゃ・玉葱・人参・青葱	鯉・昆布だし 淡口醤油 塩	440 kcal
		ちくわ・大豆	砂糖・酒・ごま油	蓮根・ひじき・人参・いんげん	淡口醤油 鯉・昆布だし 塩	
				りんご		
11 (月) <small>ひよこ りす・年中 運動会 予備日</small>	ごはん 青椒肉絲 中華サラダ わかめスープ	牛もも肉	米		濃口醤油	490 kcal
		焼き豚	ごま油・片栗粉・砂糖・酒	ピーマン・筍・玉葱	淡口醤油 酢	
			砂糖	いんげん・人参・キャベツ	中華あじ 淡口醤油	
12 (火) <small>年少・年長 運動会 予備日 弁当給食</small>	【おにぎり給食】 鰻の蒲焼き セロリのきんぴら りんご	鰻	米(菜めし・わかめ)		濃口醤油	440 kcal
		豚もも肉	砂糖・酒・片栗粉	生姜		
			胡麻・砂糖・酒	セロリ・蓮根・人参	塩	
13 (水) <small>弁当給食</small>	【おにぎり給食】 鯖のカレー風味竜田揚げ 根菜と春雨の胡麻和え オレンジ	鯖	米		淡口醤油	540 kcal
		鶏ささみ	油・片栗粉・カレー粉・酒	生姜	酢	
			春雨・胡麻・砂糖	蓮根・人参・小松菜	淡口醤油	
14 (木)	コッペパン きのこたっぷり煮込み ハンバーグ フレンチサラダ バナナ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・卵	コッペパン+		塩	530 kcal
		ハム	みりん・パン粉	たまねぎ・しめじ・えのき・ホールト マト・ウスターソース・ケチャップ		
			フレンチドレッシング	レタス・ブロッコリー・人参・コー ン		
		牛乳		バナナ		
15 (金)	ごはん お好み焼き ささみときゅうりの和え物 りんご	豚ばら肉・エビ・イカ・卵・鯉粉	米		濃口醤油	470 kcal
		鶏ささみ	お好み焼き粉・天かす・お好み 焼きソース・マヨネーズ	キャベツ・青葱	淡口醤油	
			胡麻・砂糖	きゅうり・人参・もやし・コーン	塩	
16 (土)	三色丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	鶏ひき肉・卵	米・砂糖・酒	玉葱・きぬさや	淡口醤油	470 kcal
		豆腐・油あげ・味噌		人参・小松菜	鯉・昆布だし	
				オレンジ		

18 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛のオリーブ焼き	鯛	米(ごま塩・ゆかり) オリーブオイル	玉葱・ピーマン	濃口醤油 塩	480 kcal
	秋野菜ソテー	ベーコン	油・さつまいも	なす・人参・しいたけ	塩 コンソメ	
	オレンジ			オレンジ		
19 (火) 年少 園外保育	ごはん	卵・鶏ひき肉	米 油・砂糖・酒	ひじき・玉葱・人参・舞茸	濃口醤油	430 kcal
	ひじきの和風オムレツ		砂糖・胡麻	白菜・人参・小松菜・塩昆布	淡口醤油	
	白菜の昆布和え 豆腐のすまし汁	豆腐		わかめ・三つ葉・えのき	鰹・昆布だし 淡口醤油	
20 (水) 午前保育 2号3号 のみ 弁当箱	誕生会 かぼちゃのカップケーキ(かぼちゃ・ホットケーキミックス・豆乳・バター・砂糖)					
	【おにぎり給食】 バーベキューチキン	鶏もも肉	米(わかめ・ゆかり) みりん	玉葱・ピーマン・生姜・にんにく・ ケチャップ	淡口醤油	420 kcal
	キャベツの胡麻酢和え		砂糖・胡麻	キャベツ・人参・コーン	淡口醤油	
オレンジ			オレンジ			
21 (木) 年長 園外保育	ごはん	太刀魚	米 酒	玉葱・レモン汁・バジル	淡口醤油	530 kcal
	太刀魚のレモンハーブ焼き	鶏ささみ肉	胡麻ドレッシング	ブロッコリー・人参・コーン		
	ブロッコリーサラダ きのこの豆乳スープ	豆乳	オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・エリンギ	コンソメ	
22 (金)	秋野菜カレーライス	鶏もも肉	米・さつまいも・油・カレールー	玉葱・人参・舞茸・しめじ	コンソメ	640 kcal
	ツナサラダ	ツナ	フレンチドレッシング	レタス・人参・きゅうり		
	柿 牛乳	牛乳		柿		
23 (土)	ツナときのこのトマトスパゲッ ティ	ツナ・ロースハム	オリーブオイル・スパゲッ ティ・砂糖	ホールトマト・しめじ・エリン ギ・玉葱・ピーマン	淡口醤油 塩	460 kcal
	ブロッコリーの和え物	ささみ	砂糖	ブロッコリー・人参	醤油 酢 塩	
	りんご ヨーグルト	ヨーグルト		りんご		
25 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯖の胡麻味噌焼き	鯖・白味噌	米(菜めし・わかめ) 酒・砂糖・みりん・胡麻	生姜		470 kcal
	ほうれん草のおかか和え	鯉節	砂糖	ほうれん草・白菜・人参	淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
26 (火) りす 園外保育	シーフードピラフ	むきえび・ツナ	米・油・酒	玉葱・人参・いんげん	コンソメ	410 kcal
	コールスローサラダ	ハム	フレンチドレッシング	キャベツ・きゅうり・コーン		
	トマトスープ			玉葱・人参・セロリ・ホールトマト・ ケチャップ	コンソメ	
27 (水) 年少 園外保育 予備日 弁当箱	【おにぎり給食】 ひとくち豚かつ	豚かつ	米(ごま塩・ゆかり)			610 kcal
	小松菜と炒り卵の和え物	卵	油・砂糖	小松菜・もやし・人参	淡口醤油	
	柿			柿		
28 (木) 年長 園外保育 予備日	かぼちゃパン	鮭・豆乳・牛乳・ミックスチーズ	かぼちゃパン			490 kcal
	鮭とほうれん草のマカロニグラ タン	大豆・ミックスビーンズ	小麦粉・マカロニ・ホワイトソー ス・バター	玉葱・しめじ・ほうれん草・コーン	コンソメ 塩	
	ビーンズサラダ コンソメスープ		レインボードレッシング 油	キャベツ・人参・ブロッコリー 玉葱・人参・ピーマン	コンソメ	
29 (金) 年中 園外保育	ごはん	鶏もも肉	米	生姜		460 kcal
	鶏の照り焼き	油揚げ	砂糖・みりん ごま・砂糖	白菜・小松菜・人参	淡口醤油	
	白菜と人参のごま和え バナナ			バナナ		
30 (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
	ニラ玉スープ	卵		ニラ・玉葱	中華あじ	
	オレンジ			オレンジ		

【給食室からのお知らせ】

*月曜日と水曜日はおにぎり給食になりますので、空のお弁当箱を必ず持たせてください。

8日(金)、12日(火)もおにぎり給食になりますので、空のお弁当箱を必ず持たせてください。

*ひよこ・りす・年中組…7日(木)は運動会終了後降園、予備日11日(月)は**おにぎり持参**となります。

雨天の場合：7日(木)は**おにぎり持参**、11日(月)は運動会終了後降園となります。

※年少・年長組は両日給食があります。

*年少・年長組…8日(金)は運動会終了後降園、予備日12日(火)は**おにぎり持参**となります。

雨天の場合：8日(金)は**おにぎり持参**、12日(火)は運動会終了後降園となります。

※ひよこ・りす・年中組は両日給食があります。

*6日(水)と20日(水)は午前保育のため、**2号・3号の方のみ給食**となります。

*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。

年長：21日(木)、予備日28日(木)

年中：29日(金)

年少：19日(火)、予備日27日(水)

りす：26日(火)、予備日11月2日(火)