



# 10月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。  
朝食をしっかり食べて登園しましょう。

令和4年9月28日

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				(○は午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	土	とり井 豆腐の味噌汁 バナナ	りんごスティック	米、砂糖、油	鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、葉ねぎ、万能ねぎ、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、みりん
3	月	ご飯・さわらのバター醤油焼き マカロニナポリタン 豆スープ・オレンジ	牛乳 ★チーズスキムクッキー	米、○小麦粉、マカロニ、○無塩バター、○砂糖、バター	○牛乳、さわら、ゆで大豆、ベーコン、○脱脂粉乳、○卵、○粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、しめじ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、みりん、食塩、パセリ粉
4	火	★親子どんぶり さつま芋の素揚げ 根菜汁・りんご	牛乳 ★たまご蒸しパン	米、さつまいも、○小麦粉、さといも(冷凍)、○砂糖、油、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、卵、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、洗いごぼう、葉ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
5	水	ご飯・さけのマヨパン粉焼き ジャーマンポテト キャベツスープ・バナナ	牛乳 ごまラスク	米、じゃがいも、○フランスパン、○バター、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、パン粉、○グラニュー糖、○ごま、無塩バター	○牛乳、さけ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、粒入りマスタード、鶏がらだしの素、食塩
6	木	ご飯・豚肉とキャベツの味噌炒め もやしのナムル 小松菜の中華スープ・オレンジ	牛乳 ★にんじんケーキ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(ばら)、生揚げ、木綿豆腐、○卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	根切りもやし、オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、きゅうり、○にんじん皮むき、たまねぎ、ごまつな、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ	酒、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩、鶏がらだしの素、○食塩
7	金	ご飯・さばの香味焼き 五目豆 さつま芋の味噌汁・りんご	牛乳 メーブルビスケット	米、さつまいも(皮付)、○ホットケーキ粉、板こんにやく、○マーガリン、○メーブルシロップ、○小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、ゆで大豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、にんじん皮むき、たまねぎ、だいこん皮むき、万能ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、かつおだし・鰹節
11	火	ご飯★さわらの香草焼き ハムサラダ ミネストローネ・りんご	牛乳 ココアちんすこう	米、○小麦粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、パン粉	○牛乳、さわら、ハム、ベーコン、粉チーズ	りんご、キャベツ、にんじん皮むき、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんにく	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩、パセリ粉
12	水	ご飯・鶏のコーンフレーク焼き コールスローサラダ かぼちゃのスープ・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、○サンドイッチパン、コーンフレーク、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、ベーコン	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、○いちごジャム、コーン缶、しょうが、かぼちゃ	しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、酢、食塩
13	木	パン・さけのオーロラ焼き ほうれん草のソテー 豆乳シチュー・バナナ	ヨーグルト	ロールパン、クワツサン、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、米粉、砂糖、油、食パン	○ソフール元気ヨーグルト、さけ、調製豆乳、ベーコン	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、クリームコーン缶、コーン缶	ケチャップ、鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
14	金	ビビンバ丼・フライドポテト ★わか玉スープ・りんご	牛乳 大豆スコーン	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○バター、油、砂糖、ごま、ごま油、○ごま	○牛乳、牛肉(もも)、卵、木綿豆腐、○ゆで大豆	りんご、ほうれん草、大豆もやし、にんじん皮むき、たまねぎ、生わかめ、コーン缶、にんにく	しょうゆ(うすくち)、酒、鶏がらだしの素、食塩
15	土	豚井 大根の味噌汁 バナナ	せんべい	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
17	月	ご飯・ぶりの味噌マヨ焼き ひじき煮・麩のすまし汁 りんご	牛乳 プアマンケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、○油、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、ぶり、大豆水煮缶、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき	しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、かつおだし・鰹節、食塩、○食塩
18	火	ご飯・鶏と大豆の炒め煮 ★ちくわの磯辺揚げ 小松菜の味噌汁・バナナ	牛乳 手作りクラッカー	米、○米粉、○油、○片栗粉、小麦粉、油、砂糖、○砂糖、○黒ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○調製豆乳、大豆水煮缶、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、ごまつな、たまねぎ、グリーンピース(水煮缶詰)、えのきたけ、あおのり	みりん、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、かつおだし・鰹節、食塩、○食塩
19	水	わかめごはん 豚肉とキャベツの塩炒め 粉ふき芋 切干大根の味噌汁・オレンジ	牛乳 ★きな粉ホットケーキ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○メーブルシロップ、○無塩バター、ごま、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、しらす干し、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、凍り豆腐、○きな粉	オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん、あおのり	鶏がらだしの素、酒、かつおだし・鰹節、食塩
20	木	ハヤシライス 豆サラダ りんご	牛乳 ふかし芋	○さつまいも、米、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)	○牛乳、牛肉(肩ロース)、大豆水煮缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん皮むき、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ、食塩
21	金	ご飯・鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ★卵スープ バナナ	牛乳 コーンマヨトースト	米、○食パン、片栗粉、油、はるさめ(緑豆)、○マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、ハム	バナナ、きゅうり、根切りもやし、たまねぎ、にんじん皮むき、○コーン缶、にら、○クリームコーン缶、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
22	土	チキンライス じゃがいものスープ バナナ	米棒	米、じゃがいも、○玄米、○水あめ、○砂糖、○油、油	鶏むね肉(皮付)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、○しょうゆ、食塩
24	月	ご飯・鮭の西京焼き 切干大根の旨煮 ★かきたま汁・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、卵、○きな粉、油揚げ、白みそ	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、ごまつな、しめじ、切り干しだいこん、生わかめ	みりん、酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩、○食塩
25	火	ご飯・松風焼き 厚揚げと根菜のごま煮 じゃが芋の味噌汁・りんご	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま、油	○ソフール元気ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	りんご、にんじん皮むき、○バナナ、たまねぎ、洗いごぼう、れんこん、○みかん缶、万能ねぎ、えのきたけ	みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
26	水	ご飯・鶏肉のマーマレード焼き 人参のソテー 豆乳スープ・バナナ	牛乳 りんごのショートブレッド	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、油	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン	バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、ほうれん草、コーン缶、○りんごジャム	しょうゆ、鶏がらだしの素、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩
27	木	パン・ポークビーンズ かぼちゃサラダ 野菜スープ・りんご	牛乳 ★コーンフレーククッキー	ロールパン、クワツサン、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、○コーンフレーク、マーガリン、食パン	○牛乳、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、ベーコン、ハム、○卵	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、根切りもやし、ピーマン、にんじん皮むき	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
28	金	ご飯・たらの唐揚げ チンゲンサイのお浸し 豚汁・オレンジ	牛乳 大学いも	米、○さつまいも、板こんにやく、○砂糖、油、ごま油、○黒ごま	○牛乳、たら、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、オレンジ、だいこん皮むき、にんじん皮むき、洗いごぼう、葉ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、○しょうゆ、かつおだし・鰹節
29	土	チャーハン 中華スープ バナナ	源氏パイ	米、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、生揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、にら、ピーマン	中華だしの素、鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
31	月	ご飯・岩のり・さわらの塩焼き もやしの和え物 えのきの味噌汁・オレンジ	野菜ジュース ★スイートパンプキン	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖、ごま	さわら、木綿豆腐、○卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、ちくわ	根切りもやし、○かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、にんじん皮むき、のり佃煮、たまねぎ、生わかめ、えのきたけ	酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩

※材料の都合により、メニューが変更する場合があります。

※アレルギー対応について

昼食・手作りおやつに使用する卵は除去して提供しています。市販の食品はアレルギー物質の含まない代替食の提供となります。

卵を使った料理には★印をつけています。

離乳児は、必要に応じて昼食・おやつの内容変更があります。

10月13・27日、ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組園児のパンは  
バイキング形式になります。