



10月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。
朝食をしっかりと食べて登園しましょう。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
				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	(○は午後おやつ) 調味料
1	水	ご飯 国産牛肉と青梗菜の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ★かきたま汁、オレンジ	牛乳 りんごのショートブレッド	米、○小麦粉、天ぷら用 バター、油、○砂糖、○バ ター	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ち くわ、卵、米みそ(淡色辛み そ)	チンゲンサイ、オレンジ、たま ねぎ、にんじん皮むき、しめじ、葉 ねぎ、生わかめ、○りんごジャ ム、あおのり	酒、しょうゆ(うすくち)、 みりん、かつおだし・鰹 節、食塩
2	木	ご飯 ぶりのゆうあん焼き 根菜のきんぴら 豆腐の味噌汁、バナナ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、○サンド イッチパン、砂糖、ごま、ご ま油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん皮むき、洗いご ぼう、れんこん、たまねぎ、○い ちごジャム、葉ねぎ、ゆず果汁	しょうゆ(うすくち)、しょう ゆ、酒、みりん、かつおだ し・鰹節、食塩
3	金	ポークカレーライス ★キャベツのサラダ りんご	牛乳 ミルク蒸しパン	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、マヨネーズ、○油、 ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハ ム、○脱脂粉乳	りんご、キャベツ、にんじん皮む き、たまねぎ、しめじ、きゅうり、 グリーンピース(水煮缶詰)	カレールウ
6	月	ご飯 鮭の塩焼き 五目豆 さつまいもの味噌汁、りんご	牛乳 お月見ゼリー	米、板こんにゃく、さつまい も(皮付)、○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、大豆水煮缶、 ○調製豆乳、生揚げ、ちく わ、米みそ(淡色辛みそ)、○ ゼラチン	○オレンジ濃縮果汁、りんご、た まねぎ、にんじん皮むき、だいこ ん皮むき、万能ねぎ、○かんで んクック	みりん、しょうゆ(うすく ち)、食塩
7	火	ご飯 国産鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ 大根と人参の味噌汁、バナナ	牛乳 チーズラスク	米、じゃがいも、○フランス パン、○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)、ツ ナ油漬缶(きはだ)、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ、○ 粉チーズ	バナナ、にんじん皮むき、だいこ ん皮むき、きゅうり、えのきたけ、 万能ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、 酢、しょうゆ(うすくち)、 かつおだし・鰹節、食塩、 ○パセリ粉
8	水	ご飯 国産豚肉のトマト煮 ★キャベツのサラダ ベーコンのスープ、オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、マヨネーズ、○油、 ごま、片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生 揚げ、ハム、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、に んじん皮むき、トマトジュース缶 (食塩無添加)、しめじ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソー ス、酒、鶏がらだし・粉 末、食塩、カレー粉、○食 塩
9	木	★親子どんぶり 小松菜のおかか和え えのきの味噌汁、バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	米、○マカロニ、○砂糖、砂 糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、 卵、木綿豆腐、ちくわ、○き な粉、米みそ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐、かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、に んじん皮むき、葉ねぎ、生わか め、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ、みりん、しょうゆ (うすくち)、かつおだし・ 鰹節、○食塩
10	金	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の旨煮 麩のすまし汁、オレンジ	ヨーグルト	米、砂糖、焼ふ	○ソファール元気ヨーグルト、 さわら、油揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、白みそ	オレンジ、にんじん皮むき、たま ねぎ、えのきたけ、切り干しだい こん、葉ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、し ょうゆ(うすくち)、かつおだ し・鰹節、食塩
11	土	豚丼 豆腐の味噌汁 バナナ	クラッカー	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、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、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みり ん
14	火	ご飯 あじのバター醤油焼き マカロニナポリタン 野菜スープ、オレンジ	牛乳 ★ホットケーキ	米、○ホットケーキ粉、じゃ がいも、マカロニ、バター	○牛乳、あじ、ベーコン、○ 卵	オレンジ、にんじん皮むき、たま ねぎ、しめじ、○いちごジャム、 ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ(うす くち)、コンソメ・粉末、み りん、食塩
15	水	パン タンドリーチキン ★さつまいものコロコロサラダ 豆乳スープ、りんご	牛乳 ちんすこう	さつまいも(皮付)、ロール パン、クロワッサン、○小麦 粉、○砂糖、○油、マヨネー ズ、砂糖、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、調 製豆乳、大豆水煮缶、ハム、 ヨーグルト(無糖)、ベーコン ズ、砂糖、食パン	りんご、にんじん皮むき、たまね ぎ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソー ス、鶏がらだしの素、食 塩、しょうゆ(うすくち)、 カレー粉
16	木	ご飯 国産豚肉とキャベツの塩炒め かぼちゃの素揚げ わかめの味噌汁、オレンジ	牛乳 ★オニオンブレッド	米、○ホットケーキ粉、油、 ○マヨネーズタイプ調味料 (低カロリータイプ)	○牛乳、豚肉(もも)、生揚 げ、油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、○卵、○ハム、○とろ けるチーズ	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、た まねぎ、○たまねぎ、にんじん皮 むき、だいこん皮むき、葉ねぎ、 生わかめ	鶏がらだし・粉末、酒、か つおだし・鰹節、食塩、○ パセリ粉
17	金	ご飯 さばの旨煮 おからサラダ 秋なすの味噌汁、バナナ	いちごヨーグルト	米、マヨネーズタイプ調味 料(低カロリータイプ)、砂 糖	○ソファールいちごヨーグル ト、さば、おから、木綿豆腐、 ハム、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ	バナナ、にんじん皮むき、なす、 きゅうり、万能ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ(うすくち)、 酒、かつおだし・鰹節、食 塩
18	土	チャーハン 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、ごま 油	ベーコン、ウインナーソー セージ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮む き、ピーマン、しめじ	中華だしの素、鶏がらだ しの素、○しょうゆ、し ょうゆ(うすくち)、食塩
20	月	ご飯 ぶりの照り焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁、りんご	牛乳 ★チーズ蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、○砂 糖、砂糖、○油、油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○ 卵、○クリームチーズ、大豆 水煮缶、油揚げ、○脱脂粉 乳、ちくわ	りんご、にんじん皮むき、たまね ぎ、ひじき、万能ねぎ	みりん、しょうゆ(うすく ち)、酒、しょうゆ、かつ おだし・鰹節、食塩
21	火	中華丼 チーズ ★中華風コーンスープ、バナナ	ふかし芋	○さつまいも、米、片栗粉、 油、ごま油	豚肉(ばら)、チーズ、卵	バナナ、はくさい、にんじん皮む き、たまねぎ、コーン缶、しい たけ、葉ねぎ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、中華 だし・粉末、鶏がらだしの 素、食塩
22	水	ご飯 鮭のマスタード焼き 豆サラダ ミネストローネ、オレンジ	牛乳 きな粉クッキー	米、マヨネーズタイプ調味 料(低カロリータイプ)、○ 小麦粉、○油、○砂糖、砂 糖	○牛乳、さけ、大豆水煮缶、 ベーコン、○きな粉	オレンジ、にんじん皮むき、カッ トトマト缶詰、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、コーン缶、にんに く	ケチャップ、粒入りマス タード、しょうゆ、しょうゆ (うすくち)、鶏がらだしの 素、食塩、パセリ粉
23	木	ご飯 国産牛肉の3色炒め 切干大根の酢の物 なめこの味噌汁、りんご	フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	○ソファール元気ヨーグルト、 牛肉(肩ロース)、かつお味 付けフレーク缶、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	りんご、○バナナ、○みかん缶、 にんじん皮むき、たけのこ(ゆ で)、きゅうり、ピーマン、なめこ、 たまねぎ、黄ピーマン、万能ね ぎ、切り干しだいこん、生わかめ	しょうゆ(うすくち)、酢、 酒、かつおだし・鰹節、み りん
24	金	ご飯 国産鶏のレモン焼き 和風マカロニサラダ 大根の味噌汁、バナナ	牛乳 ★マーマレードケーキ	米、○ホットケーキ粉、マカ ロニ、○バター、砂糖、ごま 油	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、○ 卵、ハム、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、ちくわ	バナナ、○マーマレード、きゅう り、にんじん皮むき、たまねぎ、 だいこん皮むき、コーン缶、レモ ン果汁、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、酢、 かつおだし・鰹節、鶏がら だしの素
25	土	牛丼 玉ねぎの味噌汁 バナナ	せんべい	米、しらたき、砂糖	牛肉(肩ロース)、生揚げ、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、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)
27	月	ご飯 ★たらの香草パン粉焼き キャベツのカレーソー 豆スープ、オレンジ	牛乳 ココアの米粉ブラウニー	米、じゃがいも、マヨネー ズ、○米粉、○油、○砂糖、 パン粉、油、○片栗粉	○牛乳、たら、○木綿豆腐、 大豆水煮缶、ウインナーソー セージ、粉チーズ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、に んじん皮むき、コーン缶、○パナ ナ	鶏がらだし・粉末、食塩、 カレー粉、パセリ粉
28	火	ご飯 国産豚肉と大根の甘辛煮 もやしの和え物 人参の味噌汁、バナナ	牛乳 ツナマヨサンド	米、○サンドイッチパン、○ マヨネーズタイプ調味料 (低カロリータイプ)、砂糖、 ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木 綿豆腐、ハム、米みそ(淡色 辛みそ)、○ツナ油漬缶(き はだ)、油揚げ、ちくわ	根切りもやし、バナナ、だいこん 皮むき、にんじん皮むき、きゅう り、たまねぎ、グリーンピース(水 煮缶詰)、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酒、 かつおだし・鰹節
29	水	ご飯 国産鶏のアップルジンジャー かぼちゃサラダ 白菜スープ、なし	牛乳 ★バナナブレッド	米、○ホットケーキ粉、○ マーガリン、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付)、ハ ム、○卵、○ヨーグルト(無 糖)、ベーコン	かぼちゃ、なし、はくさい、たまね ぎ、きゅうり、りんごジャム、えの きたけ、○バナナ、葉ねぎ、し ょうが、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、鶏がらだしの 素、酒、食塩
30	木	ご飯 さわらのねぎソース キャベツとちくわの和え物 しめじの味噌汁、柿	ヨーグルト	米、ごま、ごま油、片栗粉	○ソファール元気ヨーグルト、 さわら、木綿豆腐、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)、かつお 節	かき、キャベツ、たまねぎ、にん じん皮むき、葉ねぎ、きゅうり、 万能ねぎ、しめじ、しょうが、塩こ んぶ	しょうゆ(うすくち)、酢、 かつおだし・鰹節
31	金	ハヤシライス ★ツナサラダ オレンジ	野菜ジュース ★おぼけクッキー	米、○小麦粉、○バター、○ 砂糖、マヨネーズ	牛肉(肩ロース)、ツナ油漬 缶(きはだ)、○卵(黄)	たまねぎ、オレンジ、にんじん皮 むき、キャベツ、かぼちゃ、しめ じ、きゅうり、コーン缶、グリン ピース(水煮缶詰)	ハヤシルウ

※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15日は、
ひまわり組、こすもす組、なのはな組、むぎ組は
パンバイキングになります。