



# 10月 給食献立表



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	エネルギーたんぱく質
1	金	韓国風スタミナ炒め 豆腐ときのこの味噌汁 梨	粉乳 ★きな粉ドーナツ	豚ばら・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・きな粉	三温糖・ごま油・ごま・ホットケーキミックス なたね油	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ りょくとうもやし・こまつな・にら えのきたけ・生しいたけ・こねぎ・日本なし	463kcal 25.3g
2	土	麻婆豆腐 なかよしメンチカツ オレンジ	牛乳 練乳いちごパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・なたね油 練乳いちごパン	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース オレンジ	467kcal 20.7g
4	月	中華風肉じゃが りんご 納豆	粉乳 ★チーズカレードースト	豚もも・豚ばら・麦みそ・糸引き納豆 脱脂粉乳・豚ひき肉 エメンタルチーズ・ロースハム	じゃがいも・三温糖・ごま・水・食パン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご きゅうり	473kcal 24.4g
5	火	豚汁 松風焼き みかん	粉乳 ★ツナパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	さといも・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・ごま・ホットケーキミックス	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りょくとうもやし・あおのり・温州みかん	442kcal 26.1g
6	水	白身魚のミラノ風 さっぱり酢の物 ミニトマト 豆腐としめじのスープ パイン缶	粉乳 ★キューピックスイートポテト	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ボンレスハム・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳・鶏卵	薄力粉・パン粉・緑豆はるさめ・三温糖 ごま・さつまいも・無塩バター	パセリ・りょくとうもやし・きゅうり・こまつな にんじん・ミニトマト・ほんしめじ・こねぎ チンゲンサイ・パインアップル缶詰	459kcal 26.4g
7	木	スコップコロケ 切干大根の炒め煮 ミニトマト りんごゼリー 大根とわかめのスープ	粉乳 ★チョコチップ蒸しパン	豚ひき肉・カル鉄牛乳 エメンタルチーズ・油揚げ 絹ごし豆腐・脱脂粉乳	じゃがいも・パン粉・なたね油・三温糖 ごま・すりおろしりんごゼリー 薄力粉・無塩バター ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・スイートコーン 切干しいたけ・こん・さやいんげん・ミニトマト 大根・わかめ・こねぎ	462kcal 20.6g
8	金	森のきのこの和風パスタ 豆腐ともやしのスープ アンパンマンふりかけ	麦茶 ★海おにぎり ★いりこ	豚もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 煮干し・さくらえび・かつお削り節	スパゲッティ・ごま ふりかけ 鮭わかめ・米	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・こまつな・生しいたけ・わかめ りょくとうもやし	461kcal 20.5g
9	土	ミートボールと白菜のスープ 焼売 オレンジ	牛乳 ジャムパン	しばえび・こういか・あさり缶詰 油揚げ・しゅうまい・豚もも・普通牛乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 ジャムパン	ほくさい・ほんしめじ・こまつな・にんじん たまねぎ・こねぎ・オレンジ 福神漬	449kcal 19.0g
11	月	鶏の唐揚げ マカロニサラダ ミニトマト ピーチゼリー もずくと豆苗のスープ	粉乳 ★お芋のホットケーキ	鶏もも・鶏卵・ロースハム 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油 マカロニ すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス・さつまいも・三温糖	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・プロッコリー・ミニトマト おきなわもずく・トウモロコシ・えのきたけ	461kcal 24.4g
12	火	豚肉と野菜の味噌煮 チキンナゲット バナナ	元気ヨーグルト パンクキンパフ	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・麦みそ	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 元気ヨーグルト・パンクキンパフ	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん バナナ	457kcal 20.6g
13	水	魚のみぞれポン酢添え ひじきサラダ ミニトマト みかん缶 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★人参ケーキ	まだい・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・三温糖 ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・大根・ほしひじき・きゅうり こまつな・にんじん・りょくとうもやし スイートコーン缶詰・ミニトマト・みかん缶詰 西洋かぼちゃ・えのきたけ・こねぎ にんじん	469kcal 24.9g
14	木	ハヤシライス 野菜のツナ和え オレンジ	粉乳 ★手作り林檎ジャムサンド	豚もも・こういか・しばえび あさり缶詰・まぐろ缶詰・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・ごま・食パン グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・きゅうり・キャベツ りょくとうもやし・かき・りんご・レモン	467kcal 22.0g
15	金	鶏肉の南蛮ソース ドレッシングサラダ ミニトマト りんごゼリー 青さと豆腐のすまし汁	粉乳 ★キャラメルバナナマドレーヌ	鶏もも・ボンレスハム・木綿豆腐 煮干し・かつお節・脱脂粉乳・鶏卵	薄力粉・かたくり粉・三温糖 すりおろしりんごゼリー	葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・こまつな・ミニトマト あおさ・こねぎ・ぶなしめじ・バナナ	447kcal 24.4g
16	土	パッタイ風焼きそば ふりかけ 豆腐ともやしのスープ	牛乳 マロンクリームワッフル	豚ばら・豚もも・こういか・さくらえび しらす干し・かつお節・木綿豆腐 煮干し・普通牛乳	中華めん・ごま・ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ こまつな・生しいたけ・あおのり・わかめ りょくとうもやし	444kcal 22.4g
18	月	筑前煮 洋風厚焼き卵 みかん	粉乳 ★ケーキサレ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン エメンタルチーズ	さといも・なたね油・三温糖 ホットケーキミックス	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・たまねぎ トウモロコシ・温州みかん・こまつな	454kcal 26.4g
19	火	のっぺい汁 いわし揚げ りんご	粉乳 ★お芋のごま団子	豚もも・油揚げ・木綿豆腐 さつまいも・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・かたくり粉 さつまいも・三温糖・薄力粉・水・ごま	大根・ぶなしめじ・にんじん・ごぼう たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが りんご	464kcal 21.4g
20	水	ぶりの香味焼き こまつなサラダ ミニトマト ピーチゼリー 野菜のカレースープ	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	ぶり・ボンレスハム・ベーコン 脱脂粉乳・ホイップクリーム・ウインナー	ごま油・ごま すりおろしゼリーピーチ 食パン・ブルーベリージャム・強力粉	しょうが・こまつな・りょくとうもやし にんじん・きゅうり・ミニトマト 西洋かぼちゃ・たまねぎ・トマト・にら	443kcal 24.3g
21	木	チャブチェ 里芋とわかめの味噌汁 柿	粉乳 ★ウインナーパイ	鶏卵・豚もも・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ウインナー	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま さといも・パイ皮	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ わかめ・えのきたけ・葉ねぎ・かき	445kcal 22.3g
22	金	【お誕生会】 秋の吹き寄せごはん 中華風ローストチキン ミニオンスポテト ポテトサラダ サラダ菜 ミニトマト りんごゼリー 大根と豆腐のスープ	麦茶 ケーキ	鶏もも・油揚げ・ボンレスハム 絹ごし豆腐・煮干し	さつまいも・なたね油・ごま油・ごま フライドポテト・じゃがいも・りんごゼリー ショートケーキ	にんじん・生しいたけ・ほんしめじ まいたけ・ごぼう・たまねぎ・しょうが にんにく・きゅうり・スイートコーン・サラダ菜 ミニトマト・大根・えのきたけ・こねぎ	
23	土	チャンポン もずく バナナ	牛乳 原宿ドッグココアバナナ	豚ばら・豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・普通牛乳	中華めん・なたね油・とりがら ぶたがら 原宿ドッグ ココアバナナFE	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・おきなわもずく バナナ	457kcal 19.7g
25	月	なかよし汁 岩石揚げ 柿	粉乳 ★ごまのスティッククッキー	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	なたね油・薄力粉・ごま・三温糖	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ ごぼう・生しいたけ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ・かき	460kcal 21.1g
26	火	キャベツのハンバーグ きんぴらごぼう ミニトマト みかん 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★スパナコピタ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・豚もも 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ベーコン エメンタルチーズ	パン粉・三温糖・ごま・パイ皮	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ごぼう ほんしめじ・にら・ミニトマト・温州みかん ぶなしめじ・こねぎ・ほうれんそう	448kcal 28.0g
27	水	きひなごのカレー風味揚げ 中華風酢の物 ミニトマト パイン缶 ミネストローネスープ	ジョア ★りんご風味のフレンチトースト	きひなご・鶏卵・ベーコン カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま油・ごま・じゃがいも マカロニ・ジョア・食パン 有塩バター・りんごジャム	しょうが・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・ミニトマト・パインアップル缶詰 たまねぎ・りんご飲料	456kcal 17.5g
28	木	豚肉と根菜のごま風味の煮物 納豆和え りんご	粉乳 ハロウィンデザート	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	なたね油・じゃがいも・さつまいも 三温糖・ごま・ごま油・かぼちゃプリン 脱脂粉乳	ごぼう・大根・にんじん・さやいんげん こまつな・りょくとうもやし・りんご	458kcal 24.6g
29	金	けんちんうどん ショロンポー みかん	粉乳 ★ハロウィンクッキー	豚ばら・豚もも・油揚げ・脱脂粉乳 鶏卵	うどん・なたね油・ショロンポー ごま油・薄力粉・車糖・無塩バター ミルクチョコレート	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ 温州みかん	445kcal 19.8g
30	土	【秋の園外保育】					



22日～お誕生会・・・お米0.5合持たせてください。(たんぼほ、すみれ、ひまわり)  
30日～秋の園外保育(おやつは、園で準備します。)  
4日～たんぼほクッキング・・・サンドイッチ作り  
14日～さくら・給食のお手伝い(玉葱の皮むき) ひまわりクッキング・・・ポテもち作り  
20日～すみれクッキング・・・ウインナーパン作り

