



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
2	月	のっぺい汁 スパニッシュオムレツ オレンジ	粉乳 ★ツナパン	豚もも・厚揚げ・油揚げ・鶏卵 ベーコン・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・脱脂粉乳 まぐろ缶詰	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 ホットケーキミックス	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが 赤たまねぎ・ごまつな・バレンシアオレンジ	452kcal 26.6g
3	火	筑前煮 豆腐とツナの落とし揚げ 梨	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・木綿豆腐 まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	さといも・大豆油・三温糖・薄力粉 食パン・無塩バター	にんじん・きやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・たまねぎ・にら 日本なし	455kcal 23.2g
4	水	白身魚のレモン風味揚げ ごまつなサラダ ミニトマト パイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★人参とチーズのパンケーキ	まだい・ベーコン・木綿豆腐・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・プロセスチーズ	かたくり粉・大豆油・三温糖・ごま ホットケーキミックス・無塩バター	レモン・ごまつな・りょうとうもやし・にんじん きゅうり・キャベツ・ミニトマト パインアップル缶詰・ほんしめじ・こねぎ	450kcal 26.3g
5	木	かき玉うどん 白身魚フライ りんごゼリー	粉乳 ★チョコチップ蒸しパン	豚もも・油揚げ・鶏卵・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	うどん・三温糖・白身フライ・大豆油 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	大根・にんじん・ごまつな・たまねぎ・ごぼう えのきたけ・こねぎ	466kcal 24.5g
6	金	アップルジンジャーチキン タルタルポテサラ ミニトマト バナナ 南瓜ともやしのみそ汁	元気ヨーグルト 蒸しケーキ	鶏もも・ボンレスハム・鶏卵 絹ごし豆腐・変みそ・煮干し	三温糖・大豆油・じゃがいも 元気ヨーグルト・蒸しケーキ	りんご・たまねぎ・きゅうり・にんじん ミニトマト・バナナ・西洋かぼちゃ りょうとうもやし・えのきたけ・こねぎ	454kcal 20.6g
7	土	【運動会】					
10	火	森のきのこの和風パスタ 大根とにらのスープ 海苔佃煮 ビーチゼリー	粉乳 ★バナナクレープ	豚もも・ベーコン・まぐろ缶詰 豚ひき肉・木綿豆腐・脱脂粉乳 ホイップクリーム	スパゲッティ・ごま・大豆油 すりおろしゼリーピーチ クレープシート	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・ごまつな・生しいたけ・焼きのり 大根・にら・りょうとうもやし・のりつくた煮 バナナ	454kcal 23.6g
11	水	魚のバタボン酢焼き 野菜のツナ和え ミニトマト パイン缶 かきたま汁	粉乳 ★ハリーのスイートポテト	ぶり・煮干し・まぐろ缶詰・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	無塩バター・ごま・三温糖・かたくり粉 ぎつまいも・ミルクチョコレート アーモンド	きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ りょうとうもやし・ミニトマト パインアップル缶詰・ほうれんそう えのきたけ	462kcal 25.8g
12	木	肉団子入りみそ汁 岩石揚げ 柿	粉乳 ★手作り林檎ジャムサンド	豚ひき肉・厚揚げ・煮干し・変みそ 鶏卵・脱脂粉乳	水・かたくり粉・じゃがいも・薄力粉 大豆油・食パン・グラニュー糖	大根・にんじん・たまねぎ・ごぼう・葉ねぎ ほしひじき・西洋かぼちゃ・えだまめ・かき りんご・レモン	426kcal 21.2g
13	金	オーロラチキン きんぴらごぼう ミニトマト キウイフルーツ もずくと豆腐のスープ	ヤクルト ★ココアバタークッキー	鶏もも・変みそ・豚もも・油揚げ 木綿豆腐・鶏卵	かたくり粉・薄力粉・三温糖・水・ごま 大豆油・ヤクルト・無塩バター	あおのり・ごぼう・にんじん・たまねぎ 切干しだいごん・にら・ミニトマト キウイフルーツ・おきなわもずく・トウモロコシ	457kcal 18.1g
14	土	<運動会予備日>					
16	月	肉じゃが 松風焼き りんご	粉乳 ★ウインナーパイ	豚もも・蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶詰・鶏ひき肉 木綿豆腐・変みそ・脱脂粉乳 ウインナー	じゃがいも・車糖・大豆油・かたくり粉 ごま・パイ皮	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ごまつな あおのり・りんご	461kcal 23.8g
17	火	田舎汁 納豆和え 柿	粉乳 ★きな粉揚げパン	豚もも・木綿豆腐・ぎつまいも 変みそ・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・大豆油・三温糖・ごま ごま油・食パン・薄力粉	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・ごまつな・りょうとうもやし・かき	447kcal 27.3g
18	水	ぶりの照り煮 もずくの酢の物 ミニトマト パイン缶 韓国風スープ	粉乳 ★バルミカレ	ぶり・蒸しかまぼこ・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳	三温糖・緑豆はるさめ・ごま・ごま油 パイ皮・グラニュー糖 ミルクチョコレート	しょうが・おきなわもずく・きゅうり・ごまつな にんじん・赤たまねぎ・ミニトマト パインアップル缶詰・味付けのり・トウモロコシ	465kcal 23.6g
19	木	豚汁 洋風厚焼き卵 バナナ	粉乳 ★オニオン&ツナパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・変みそ 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰 ミックスチーズ	じゃがいも・大豆油・三温糖 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 ほんしめじ・りょうとうもやし・ごまつな バナナ	461kcal 27.6g
20	金	ポークカレー 福神漬け フルーツ和え	麦茶 ★五平餅 ★揚いりこ	豚もも・赤色辛みそ・煮干し	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせゼリー カクテルゼリー・米・車糖・ごま	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・福神漬 バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰	458kcal 13.1g
21	土	あんかけ焼きそば 豆腐とえのきのスープ 味付け海苔 りんごゼリー	牛乳 UFOパン	豚もも・しばえび・木綿豆腐・煮干し 普通牛乳	中華めん・ごま油・大豆油・かたくり粉 じゃがいも すりおろしりんごゼリー 菓子パン	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょうとうもやし・きくらげ・ごまつな えのきたけ・こねぎ・味付けのり	435kcal 23.1g
23	月	中華スープ 納豆 柿	粉乳 ★チーズスカロップ	しばえび・ごういか・あさり缶詰 油揚げ・糸引き納豆・脱脂粉乳 パルメザンチーズ・鶏卵	緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油 無塩バター・薄力粉・三温糖	ほんしめじ・ごまつな・にんじん・たまねぎ えのきたけ・こねぎ・かき	460kcal 22.5g
24	火	【お誕生会】 チキンライス クリスマスチキン ポテト スパソテー サラダ菜 ミニトマト 和梨ゼリー	麦茶 ケーキ	鶏もも・鶏むね・ベーコン	大豆油・三温糖・ごま油・薄力粉 コーンフレーク・フライドポテト スパゲッティ・和梨ゼリー ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・青ピーマン・キャベツ サラダ菜・ミニトマト	
25	水	きびなごの竜田揚げ 人参しりしり ミニトマト ビーチゼリー 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★お芋のスコーン	きびなご・鶏卵・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・変みそ・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	かたくり粉・大豆油・三温糖 すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス・無塩バター ぎつまいも・ミルクチョコレート	しょうが・にんじん・たまねぎ・ミニトマト 西洋かぼちゃ・えのきたけ・わかめ・こねぎ	460kcal 23.4g
26	木	<秋の遠足>					
27	金	和風ハンバーグ ひじきサラダ ミニトマト キウイフルーツ 大根ときのこのスープ	粉乳 ★メロンパントースト	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・鶏むね 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	パン粉・三温糖・食パン・薄力粉 無塩バター	にんじん・たまねぎ・ほしひじき・きゅうり ごまつな・りょうとうもやし・スイートコーン缶詰 ミニトマト・キウイフルーツ・大根 えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ	457kcal 26.5g
28	土	カレーうどん ポーク焼売 オレンジ	牛乳 原宿ドッグ	豚もも・油揚げ・かつお節・しょうまい 普通牛乳	うどん・三温糖 原宿ドッグ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ ごまつな・こねぎ・バレンシアオレンジ	455kcal 20.8g
30	月	呉汁 塩昆布と枝豆の肉団子 りんご	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	鶏もも・だいたい水煮缶詰・木綿豆腐 油揚げ・変みそ・絹ごし豆腐 豚ひき肉・脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 食パン・ブルーベリージャム	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ えだまめ・塩昆布・りんご	471kcal 27.2g
31	火	春雨と卵の炒め物 緑黄色野菜カレースープ ハロウィンゼリー	粉乳 ★ハロウィンのかぼちゃケーキ	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも ソフト豆腐・豚ひき肉・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま ゼリー・無塩バター・ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ トマト・にら・西洋かぼちゃ	461kcal 23.1g



7日(土)～運動会(給食は、ありません) 14日～運動会予備日(給食は、ありません)
 24日(火)～お誕生会(お米を0.5合持たせてください。たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
 26日(木)～秋の遠足(おかず付きお弁当をお願いします。おやつは、園で準備します。)

<食育活動>

13日(金)・・・ひまわり(肉まん作り) 20日(金)・・・たんぼぼ(フルーツゼリー作り) 25日(金)・・・すみれ(ウインナーパイ作り)
 31日(火)・・・ハッピーハロウィン

