

10月給食献立表



- 《10月献立のわらい》
- 1.季節感を取り入れ、食品の種類・料理の種類を増やしていきます
 - 2.運動量が増えるので、献立、おやつにボリュームをもたせます
 - 3.咀嚼力をつけるような献立をとりいれます

※1・2歳は午前のおやつに牛乳が付きます。

1,2歳は乳児 3,4,5歳は幼児 を見てください

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
2月	ごはん(あわいり) 鶏肉の甘酢煮 野菜のきんぴら じゃがいもの味噌汁	米 あわ 鶏肉 米粉 豆乳 砂糖 酢 トマトケチャップ 油 ごぼう 人参 いんげん 白滝 ごま油 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	幼児 汁ビーフン みかん	鶏肉 ビーフン 人参 キャベツ 小葱 醤油 ごま油
			乳児 汁ビーフン みかん	
3火	ごはん(きびいり) 鯖の味噌煮 小松菜のおかかあえ けんちん汁	米 きびさば(乳:白身魚) 生姜 味噌 砂糖 醤油 小松菜 もやし 醤油 豆腐 大根 こんにゃく ごぼう 人参 干し椎茸 油揚げ 醤油	幼児 ながいものドーナツ ぶどう	小麦粉 ベーキングパウダー 長芋 砂糖 豆乳 油 【乳児:人参 玉ねぎ】
			乳児 ながいものドーナツ にんじんのスープ ぶどう	
4水	油揚げと白菜のうどん はすのそぼろ煮	乾麺 豚肉 油揚げ 白菜 ねぎ 人参 醤油 鶏肉 ハス 人参 いんげん ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	幼児 チキンライス 煮干しごまチップ	米 鶏肉 いんげん 玉ねぎ トマトケチャップ 【乳児:じゃがいも 玉ねぎ】
			乳児 チキンライス ポテトスープ 2歳:煮干しごまチップ	
5木	カレーピラフ 鶏じゃが煮 キャベツスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん オリーブ油 カレー粉 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 油 醤油 キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 醤油	幼児 チーズ蒸しパン みかん	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター チーズ 砂糖 【乳児:豆腐 小松菜 醤油】
			乳児 チーズ蒸しパン 豆腐のすまし汁 みかん	
6金	栗ごはん 鮭の塩焼き 大根の煮物 わかめのすまし汁	米 栗 醤油 鮭 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 わかめ 玉ねぎ 醤油	幼児 りんごジャムサンド	食パン(乳卵なし) りんご 砂糖 【乳児:チンゲン菜 人参】
			乳児 りんごジャムサンド チンゲン菜のスープ	
7土	ウィンナーピラフ ブロッコリーソテー 田舎風スープ みかん	米 ウィンナー 人参 玉ねぎ 油 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ オリーブ油 ベーコン かぶ かぶ葉 人参 醤油	幼児 市販せんべい 市販煮干し	市販せんべい(小麦乳 卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶 2歳:市販煮干し	
10火	ごはん(あわいり) 鶏の唐揚げ さつまいもと昆布の煮物 大根と小松菜の味噌汁	米 あわ 鶏肉 生姜 醤油 片栗粉 刻み昆布 さつまいも 人参 いんげん 砂糖 醤油 みりん 大根 小松菜 味噌	幼児 ナポリタン	スハゲッティ ハム 玉ねぎ にんにく エリンギ オ リーブ油 トマトピューレ トマトケチャップ 【乳児:かぶ かぶ葉】
			乳児 ナポリタン かぶのスープ	
11水	カレーライス(1・2歳:豆乳カレー) 切干大根の煮物 お茶 ヨーグルト	米 押麦 鶏肉 にんにく じゃがいも 玉ねぎ 人参 りんご カレールウ (小麦乳卵なし) 豆乳 油揚げ 切干大根 干し椎茸 人参 砂糖 醤油	幼児 スイートポテトモンブラン ぶどう	さつまいも バター 生クリーム 牛乳 砂糖 【乳児:小松菜 えのき 醤油】
			乳児 スイートポテトモンブラン 小松菜のすまし汁 ぶどう	
12木	じゃこチャーハン チャプチェ もずくスープ	米 押麦 ちりめんじゃこ 人参 葱 いんげん エリンギ 油 醤油 豚肉 にんにく ピーマン 人参 もやし 玉ねぎ 澱粉春雨 ごま油 砂糖 醤油 ごまもずく 小葱 醤油 片栗粉	幼児 クロックムッシュ	食パン(乳卵なし) ハム 卵 牛乳 チーズ 砂糖 【乳児:さつまいも 葱 醤油】
			乳児 クロックムッシュ さつまいものすまし汁	
13金	ロールパン ミートローフ ポテトブロッコリーソテー ほうれん草のスープ	ロールパン(乳卵なし) 豚肉 豆腐 豆乳 玉ねぎ トマトケチャップ ウスターソース ベーコン じゃがいも 玉ねぎ オリーブ油 豚肉 ほうれん草 人参 片栗粉 醤油	幼児 五目鶏めし 煮干し	米 鶏肉 油揚げ 人参 醤油 【乳児:大根 わかめ 味噌】
			乳児 五目鶏めし 大根の味噌汁 2歳:煮干し	
14土	豚丼 かぶのソテー じゃがいものスープ ぶどう	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ しめじ 葱 油 砂糖 醤油 かぶ かぶ葉 人参 にんにく オリーブ油 醤油 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参	幼児 市販せんべい 市販煮干し	市販せんべい(小麦乳 卵なし)
			乳児 市販せんべい お茶 2歳:市販煮干し	
16月	ごはん(きびいり) じゃがいもの甘辛さん ほうれん草のごま煮 豚汁	米 きび 鶏肉 じゃがいも 油 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま 豚肉 豆腐 大根 人参 ごぼ う 葱 油 味噌	幼児 ごへいもち ぶどう	米 しらす干し 小葱 味噌 砂糖 【乳児:澱粉春雨 いんげん 醤油】
			乳児 ごへいもち 春雨のすまし汁 ぶどう	
17火	ひじきのふりかけごはん さんまのカレー揚げ ごぼうと白滝の炒め煮 えのきとほうれん草の味噌汁	米 あわ かつお節 ひじき ごま 砂糖 醤油 油 さんま(乳:白身魚) カレー粉 片栗粉 油 鶏肉 白滝 ごぼう 人参 ごま油 砂糖 醤油 えのき ほうれん草 味噌	幼児 かぼちゃケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 豆乳 砂糖 油 【乳児:白菜 玉ねぎ】
			乳児 かぼちゃケーキ 白菜のスープ	
18水	油揚げと白菜のうどん はすのそぼろ煮	乾麺 豚肉 油揚げ 白菜 ねぎ 人参 醤油 鶏肉 ハス 人参 いんげん ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	幼児 チキンライス 煮干しごまチップ	米 鶏肉 いんげん 玉ねぎ トマトケチャップ 【乳児:じゃがいも 玉ねぎ】
			乳児 チキンライス ポテトスープ 2歳:煮干しごまチップ	

すぎ組
玉ねぎ皮むき



すぎ組
出前調理
りんごジャムサ
ンドを作ります



まつ組
出前調理
ナポリタンを作
ります



日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
19 木	チャーハン 鶏じゃが煮 キャベツスープ	米 押麦 ハム 人参 葱 干し椎茸 いんげん 油 醤油 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 油 醤油 キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 醤油	幼児 チーズ蒸しパン みかん 牛乳 乳児 チーズ蒸しパン 豆腐のすまし汁 みかん	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター チーズ 砂糖 【乳児:豆腐 小松菜 醤油】
20 金	ごはん(あわいり) 鮭の塩焼き 大根の煮物 わかめのすまし汁	米 あわ 鮭 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 わかめ 玉ねぎ 醤油	幼児 ながいものドーナツ 牛乳 乳児 ながいものドーナツ チンゲン菜のスープ	小麦粉 ベーキングパウダー 長芋 砂糖 豆乳 油 【乳児:チンゲン菜 人参】
21 土	(簡易給食) 市販菓子 お茶	※雨天時 ●おひる:煮込みうどん・さつまいもの甘煮・みかん ●おやつ:せんべい・お茶 (主な食材:米粉めん 油揚げ 干し椎茸 人参 葱 醤油 さつまいも 砂糖)		
23 月	ごはん(あわいり) 鶏肉の甘酢煮 野菜のきんぴら じゃがいもの味噌汁	米 あわ 鶏肉 米粉 豆乳 砂糖 酢 トマトケチャップ 油 ごぼう 人参 いんげん 白滝 ごま油 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	幼児 汁ピーマン みかん 乳児 汁ピーマン みかん	鶏肉 ピーマン 人参 キャベツ 小葱 醤油 ごま油
24 火	ごはん(あわいり) 鶏の唐揚げ さつまいもと昆布の煮物 大根と小松菜の味噌汁	米 あわ 鶏肉 生姜 醤油 片栗粉 刻み昆布 さつまいも 人参 いんげん 砂糖 醤油 みりん 大根 小松菜 味噌	幼児 ナポリタン お茶 乳児 ナポリタン かぶのスープ	スパゲッティ ハム 玉ねぎ にんにく エリンギ オ リーブ油 トマトピューレ トマトケチャップ 【乳児:かぶ かぶ菜】
25 水	カレーライス(1・2歳:豆乳カレー) 切干大根の煮物 お茶 ヨーグルト	米 押麦 鶏肉 にんにく じゃがいも 玉ねぎ 人参 りんご カレールウ (小麦乳卵なし) 豆乳 油揚げ 切干大根 干し椎茸 人参 砂糖 醤油	幼児 スイートポテトモンブラン ぶどう 牛乳 乳児 スイートポテトモンブラン 小松菜のすまし汁 ぶどう	さつまいも バター 生クリーム 牛乳 砂糖 【乳児:小松菜 えのき 醤油】
26 木	じゃこチャーハン チャプチェ もずくスープ	米 押麦 ちりめんじゃこ 人参 葱 いんげん エリンギ 油 醤油 豚肉 にんにく ピーマン 人参 もやし 玉ねぎ 澱粉春雨 ごま油 砂糖 醤油 ごまもずく 小葱 醤油 片栗粉	幼児 クロックムッシュ 牛乳 乳児 クロックムッシュ さつまいものすまし汁	食パン(乳卵なし) ハム 卵 牛乳 チーズ 砂糖 【乳児:さつまいも 葱 醤油】
27 金	ロールパン タンドリーチキン ポテトブロッコリーソテー ほうれん草のスープ	ロールパン(乳卵なし) 鶏肉 にんにく 醤油 トマトケチャップ カレー粉 ヨーグルト ベーコン じゃがいも 玉ねぎ オリーブ油 豚肉 ほうれん草 人参 片栗粉 醤油	幼児 混ぜ込みいなり 煮干し お茶 乳児 混ぜ込みいなり 大根の味噌汁 2歳:煮干し	米 油揚げ 人参 砂糖 酢 醤油 【乳児:大根 わかめ 味噌】
28 土	豚丼 かぶのソテー じゃがいものスープ ぶどう	米 豚肉 にんにく 玉ねぎ しめじ 葱 油 砂糖 醤油 かぶ かぶ菜 人参 にんにく オリーブ油 醤油 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参	幼児 市販せんべい 市販煮干し お茶 乳児 市販せんべい お茶 2歳:市販煮干し	市販せんべい(小麦乳 卵なし)
30 月	ごはん(きびいり) じゃがいもの甘辛さん ほうれん草のごま煮 豚汁	米 きび 鶏肉 じゃがいも 油 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま 豚肉 豆腐 大根 人参 ごぼ う 葱 油 味噌	幼児 ごへいもち ぶどう お茶 乳児 ごへいもち 春雨のすまし汁 ぶどう	米 しらす干し 小葱 味噌 砂糖 【乳児:澱粉春雨 いんげん 醤油】
31 火	ひじきのふりかけごはん 白身魚の磯辺揚げ きのこ白滝の中華炒め ほうれん草の味噌汁	米 あわ かつお節 ひじき ごま 砂糖 醤油 油 白身魚 青のり 片栗粉 油しめじ えのき 白滝 人参 いんげん ごま油 砂糖 酢 醤油 豆腐 ほうれん草 味噌	幼児 かぼちゃケーキ 牛乳 乳児 かぼちゃケーキ 白菜のスープ	小麦粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 豆乳 砂糖 油 【乳児:白菜 玉ねぎ】



けやき組
出前調理
ナポリタンを作ります
まつ組
玉ねぎ皮むき



《栄養価》 ※1.2歳は午前のおやつに牛乳100ccが付きまます。

～ 献立は食材の都合により変更する場合があります ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール 当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維	食塩 相当量
乳児(1歳・2歳)	482kcal	19.3g	12.6g	224mg	2.0g	154μgRe	0.26mg	0.23mg	14mg	3.9g	2.4g
幼児(3・4・5歳)	548kcal	20.9g	13.7g	182mg	2.3g	157μgRe	0.30mg	0.19mg	15mg	4.6g	2.6g

《出盛り材料》

魚 いなだ・いぼだい・あさり・かます・さんま・たちうお・
芝えび・わらさ・さば・わかさぎ・たこ・かき・はまぐり
緑黄色野菜 人参・ブロッコリー
淡色野菜 れんこん・ごぼう・かぶ・きのこ類・くり
芋類 さつまいも・里芋・じゃが芋
果物 なし・ぶどう・りんご・かき

＜試食会のお知らせ＞

日時:10月26日(木) 16:20頃～19:15
場所:3才児クラス(まつ組)

当日のおやつと同じものを用意してお待ちしています。
お迎えで慌ただしい時間ですが、ぜひご参加ください。