



# 10月 給食献立表



## 境こども園

※アレルギー等の確認のため、食べたことがない食材はご家庭で事前に試してみてください。

※1～2歳はおやつに牛乳または飲むヨーグルトがつかます。

1～2歳は乳児、3～5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
1 火	ごはん(きび入り) かじきのマヨコーン焼 厚揚げと大根の煮物 玉葱と青梗菜の味噌汁	七分つき米 きび/かじき どうもろこし(缶) マヨネーズ(卵なし) パルメザンチーズ/大根 生揚げ 人参 さやえんどう/玉葱 青梗菜	幼児 レーズンフォカッチャ 牛乳	中力粉 イースト(乾) ベーキングパウダー 干しぶどう (乳児: クリームコーン 玉葱 ロースハム)
			乳児 レーズンフォカッチャ コーンスープ	
2 水	梅と昆布のごはん 大葉入り塩唐揚げ 野菜きんぴら もずくのすまし汁	七分つき米 あわ 練り梅 刻み昆布/鶏もも肉 生姜 にんにく 大葉/ごぼう 人参 ピーマン 白滝/もずく 小葱	幼児 スパゲティナポリタン 牛乳	スパゲティ ロースハム 玉葱 エリンギ にんにく トマト ピューレ (乳児: ほうれん草 おつゆ麩)
			乳児 スパゲティナポリタン ほうれん草の味噌汁	
3 木	栗ごはん 松風焼き 小松菜のおかか煮 きのこ汁	七分つき米 もち米 生栗/鶏挽肉 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 パン粉 白ごま/小松菜 もやし 人参 鯉節/鶏もも肉 しめじ えのき茸 舞茸 なめこ 長葱	幼児 米粉のポテトドーナツ 飲むヨーグルト みかん	米粉 じゃが芋 ベーキングパウダー 豆乳 青のり (乳児: 春雨 青梗菜)
			乳児 米粉のポテトドーナツ 春雨のすまし汁 みかん	
4 金	醤油ラーメン 干草和え煮 市販ゼリー	蒸し中華麺(卵なし) 豚もも肉 もやし 人参 干し椎茸 キャベツ ほうれん草 長葱 にんにく 生姜 煮干し りんご/もやし 胡瓜 人参 白ごま 油揚げ	幼児 味噌焼きおにぎり 煮干しごまチップ お茶	七分つき米 鯉節 白ごま/食パン 煮干し 白ごま (乳児: 南瓜 玉葱)
			乳児 味噌焼きおにぎり 煮干しごまチップ(2歳~) 南瓜の味噌汁	
5 土	鶏ごぼうピラフ ブロッコリーソテー かぶのスープ	七分つき米 鶏もも肉 ごぼう 玉葱 人参 バター/ブロッコリー 玉葱 ロースハム どうもろこし(缶)/かぶ かぶ菜 人参 鶏もも肉	幼児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
7 月	ごはん(きび入り) 豚肉の生姜焼き 白菜の野菜炒め  豆腐とえのき茸のすまし汁	七分つき米 きび/豚もも肉 玉葱 生姜/白菜 人参 玉葱 鶏もも肉/豆腐 若布 えのき茸	幼児 アップルパイ 牛乳	パイシート(冷凍) バター りんご (乳児: じゃが芋 人参 ベーコン)
			乳児 アップルパイ ポテトスープ	
8 火	ロールパン 鶏肉のオレンジ煮 野菜のみそマヨ炒め ABCスープ  けやき組 ビザ作り♪	ロールパン(乳・卵なし)/鶏もも肉 マーメイド にんにく 生姜/キャベツ ほうれん草 ロースハム/ベーコン じゃがいも 人参 玉葱 セロリ マカロニ	幼児 中華風おこわ お茶	七分つき米 もち米 生姜 豚もも肉 干し椎茸 人参 さやいんげん (乳児: えのき茸 長葱)
			乳児 中華風おこわ えのきのすまし汁	
9 水	人参ふりかけごはん 豆腐ハンバーグおろしソース ひじき五目煮 じゃが芋と油揚げの味噌汁	七分つき米 人参 ちりめんじゃこ 白ごま/本線豆腐 豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 大根 小葱/ひじき れんこん 人参 鶏もも肉 さやいんげん/じゃが芋 玉葱 油揚げ	幼児 さつまいもケーキ 牛乳	さつまいも 薄力粉 バター (乳児: かぶ かぶ菜 ロースハム)
			乳児 さつまいもケーキ かぶのスープ	
10 木	ごはん(あわり) 鱈の煮付け(乳児: 白身魚) 卵の花煮 里芋と白菜の味噌汁  かえて組 遠足	七分つき米 あわ/鱈(乳児: カラスカレ1) 生姜 昆布/おから 豚挽肉 人参 油揚げ ごぼう 干し椎茸 小松菜/里芋 白菜	幼児 キャラメルクリームサンド りんご 飲むヨーグルト	食パン 生クリーム (乳児: 若布 大根)
			乳児 キャラメルクリームサンド りんご(2歳) みかん(0,1歳) 若布のすまし汁	
11 金	チキンカレーライス (乳児: ミルクカレー) カミカミサラダ お茶 ヨーグルト	アルファ米 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご 牛乳 カレールウ スキムミルク (乳児: 薄力粉 バター 牛乳)/もやし 人参 胡瓜 キャベツ 白ごま	幼児 油揚げと白菜のうどん 食べ煮干し	うどん(乾) 油揚げ 人参 白菜 /食べ煮干し
			乳児 油揚げと白菜のうどん 食べ煮干し(2歳~)	
12 土	煮込みうどん さつま芋のそぼろ煮 市販ゼリー	うどん(乾) 白菜 長葱 干し椎茸 鶏もも肉/さつま芋 豚挽肉 さやいんげん	幼児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
15 火	ごはん(きび入り) かじきのマヨコーン焼 厚揚げと大根の煮物 玉葱と青梗菜の味噌汁	七分つき米 きび/かじき どうもろこし(缶) マヨネーズ(卵なし) パルメザンチーズ/大根 生揚げ 人参 さやえんどう/玉葱 青梗菜	幼児 レーズンフォカッチャ 牛乳	中力粉 イースト(乾) ベーキングパウダー 干しぶどう (乳児: クリームコーン 玉葱 ロースハム)
			乳児 レーズンフォカッチャ コーンスープ	
16 水	梅と昆布のごはん 大葉入り塩唐揚げ 野菜きんぴら もずくのすまし汁	七分つき米 あわ 練り梅 刻み昆布/鶏もも肉 生姜 にんにく 大葉/ごぼう 人参 ピーマン 白滝/もずく 小葱	幼児 スパゲティナポリタン 牛乳	スパゲティ ロースハム 玉葱 エリンギ にんにく トマト ピューレ (乳児: ほうれん草 おつゆ麩)
			乳児 スパゲティナポリタン ほうれん草の味噌汁	
17 木	栗ごはん 松風焼き 小松菜のおかか煮 きのこ汁	七分つき米 もち米 生栗/鶏挽肉 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 パン粉 白ごま/小松菜 もやし 人参 鯉節/鶏もも肉 しめじ えのき茸 舞茸 なめこ 長葱	幼児 米粉のポテトドーナツ 飲むヨーグルト みかん	米粉 じゃが芋 ベーキングパウダー 豆乳 青のり (乳児: 春雨 青梗菜)
			乳児 米粉のポテトドーナツ 春雨のすまし汁 みかん	

18	金	醤油ラーメン 干草和え煮 市販ゼリー	蒸し中華麺(卵なし) 豚もも肉 もやし 人参 干し椎茸 キャベツ ほうれん草 長葱 にんにく 生姜 煮干し りんご /もやし 胡瓜 人参 白ごま 油揚げ	幼児	味噌焼きおにぎり 煮干しごまチップ お茶	七分付き米 鹽節 白ごま/食べ 煮干し 白ごま (乳児: 南瓜 玉葱)
				乳児	味噌焼きおにぎり 煮干しごまチップ(2歳~) 南瓜の味噌汁	
19	土	鶏ごぼうピラフ ブロックリーソテー かぶのスープ	七分付き米 鶏もも肉 ごぼう 玉葱 人参 バター/ブロックリー 玉葱 ロースハム どうもろこし(缶)/かぶ か ぶ葉 人参 鶏もも肉	幼児	市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
				乳児	市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
21	月	ごはん(きび入り) 豚肉の生姜焼き 白菜の野菜炒め 豆腐とえのき茸のすまし汁	七分つき米 きび/豚もも肉 玉葱 生 姜/白菜 人参 玉葱 鶏もも肉/豆腐 若布 えのき茸	幼児	アップルパイ 牛乳	パイシート(冷凍) バター りん ご (乳児: じゃが芋 人参 ベーコ ン)
				乳児	アップルパイ ポテトスープ	
22	火	ロールパン 鶏肉のオレソ煮 野菜のみそマヨ炒め ABCスープ	ロールパン(乳・卵なし)/鶏もも肉 マ マレード にんにく 生姜/キャベツ ほうれん草 ロースハム/ベーコン じゃがいも 人参 玉葱 セロリ マカ ロニ	幼児	中華風おこわ お茶	七分つき米 もち米 生姜 豚 もも肉 干し椎茸 人参 さや いんげん (乳児: えのき茸 長葱)
				乳児	中華風おこわ えのきのすまし汁	
23	水	人参ふりかけごはん 豆腐ハンバーグおろしソース ひじき五目煮 じゃが芋と油揚げの味噌汁	七分付き米 人参 ちりめんじゃこ 白 ごま/木綿豆腐 豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 大根 小葱/ひじき れんこん 人参 鶏もも肉 さやいんげん/じゃが 芋 玉葱 油揚げ	幼児	さつまいもケーキ 牛乳	さつまいも 薄力粉 バター 乳児: かぶ かぶ葉 ロースハ ム)
				乳児	さつまいもケーキ かぶのスープ	
24	木	ごはん(あわり) 鯖の煮付け(乳児: 白身魚) 卵の花煮 里芋と白菜の味噌汁	七分つき米 あわ/鯖(乳児: カラスカレ イ) 生姜 昆布/おから 豚挽肉 人参 油揚げ ごぼう 干し椎茸 小松菜/里 芋 白菜	幼児	キャラメルクリームサンド りんご 飲むヨーグルト	食パン 生クリーム (乳児: 若布 大根)
				乳児	キャラメルクリームサンド りんご(2歳) みかん(0,1歳) 若布のすまし汁	
25	金	チキンカレーライス (乳児: ミルクカレー) カミカミサラダ お茶 ヨーグルト	アルファ米 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご 牛乳 カレ ール スキムミルク (乳児: 薄力粉 バター 牛乳)/もやし 人参 胡瓜 キャベツ 白ごま	幼児	油揚げと白菜のうどん 食べ煮干し	うどん(乾) 油揚げ 人参 白菜 /食べ煮干し
				乳児	油揚げと白菜のうどん 食べ煮干し(2歳~)	
26	土	煮込みうどん さつま芋のそぼろ煮 市販ゼリー	うどん(乾) 白菜 長葱 干し椎茸 鶏 もも肉/さつま芋 豚挽肉 さやいんげ ん	幼児	市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
				乳児	市販菓子盛り合わせ りんごジュース	
28	月	ごはん(あわり) 鶏肉の甘辛チーズ煮 ナムル 麩と長葱のすまし汁	七分付き米 あわ/鶏もも肉 にんにく しょうが トマトケチャップ キャベツ 玉葱 しめじ シュレットチーズ/ほう れん草 人参 もやし 白ごま/おつゆ 麩 葱 大根	幼児	あんかけ焼きそば お茶	蒸し中華麺 ロースハム 人参 青梗菜 にんにく 生姜 ごま 油 (乳児: 玉葱 えのき茸)
				乳児	あんかけ焼きそば 玉葱とえのき茸の味噌汁	
29	火	ごはん(きび入り) 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋の炒め物 豆腐と若布のすまし汁	七分付き米 きび/鮭 キャベツ 人参 玉葱 しめじ ビーマン にんにく/バ ター/じゃが芋 玉葱 人参 ロースハ ム/木綿豆腐 若布	幼児	手作りあん蒸しパン 牛乳	薄力粉 牛乳 ベーキングパウ ダー 小豆 (乳児: おつゆ麩 ほうれん草)
				乳児	手作りあん蒸しパン お麩の味噌汁	
30	水	ロールパン タンドリーチキン キャベツとハムのソテー チンゲン菜と豚肉のスープ	ロールパン(乳・卵なし)/鶏もも肉 にん にく トマトケチャップ カレー粉 プ レーンヨーグルト/キャベツ コーン ロースハム 人参/青梗菜 豚もも肉 しめじ	幼児	キャラロブクッキー 牛乳	薄力粉 バター キャロブ粉 (乳児: 小松菜 春雨)
				乳児	キャラロブクッキー 小松菜と春雨のすまし汁	
31	木	なめ茸ごはん 豚肉の味噌煮 炒り豆腐 白菜スープ	七分付き米 あわ えのき茸/豚肩ロ ース 玉葱 生姜 白味噌/木綿豆腐 豚 挽肉 さやいんげん 人参 長葱 干し 椎茸/白菜 人参 春雨	幼児	かぼちゃマフィン 飲むヨーグルト	かぼちゃ 薄力粉 バター ベーキングパウダー (乳児: キャベツ 人参 鶏もも 肉)
				乳児	かぼちゃマフィン キャベツスープ	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
1~2才	502kal	19.2g	13.7g	199mg	1.7mg	133μgRE	0.23mg	0.20mg	13mg	2.4g	4.5g
3~5才	584kal	21.8g	15.6g	172mg	2.5mg	131μgRE	0.31mg	0.19mg	13mg	2.6g	5.1g

※献立は都合により変更する場合がございます。

### 【10月の献立のねらい】

- ①季節感を取り入れ、食品・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取り入れます。

### 【旬の食材】

- 魚…かじき・さけ・さば・さんま・かれい  
 野菜…栗・カリフラワー・かぶ・小松菜・大根・蓮根・ごぼう・きのこ類  
 芋類…じゃが芋・里芋・さつま芋  
 果物…りんご・かき・なし・いちじく

### 10/26は運動会

3, 4, 5歳は運動会です。頑張るお友達をみんなで応援しましょう。



### 10/30はさつまいも掘り

今年もけやき組のみんながさつまいも掘りを行います。掘ったさつまいもは11月の給食で芋汁や焼き芋で食べる予定です。美味しいさつまいもを掘ってきてね~。