



# 10月 給食献立表

◎午前中は水分補給のみです。  
朝食をしっかり食べて登園しましょう(\*^^\*)

令和元年9月26日

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	調味料
1 火	ご飯・厚揚げの中華煮 きゅうりの昆布あえ 中華スープ・オレンジ	牛乳 ★黄金パン	米、〇ロールパン、〇油、〇砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ツナ油漬缶(きはだ)、〇きな粉	きゅうり、オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、しめじ、塩こんぶ、しょうが、干しいたけ、にんにく	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、中華だしの素、食塩、〇食塩
2 水	ご飯・さばの香味焼き 高野豆腐と小松菜のサラダ 豚汁・バナナ	牛乳 大豆スコーン	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇バター、さといも(冷凍)、〇ごま、ごま、ごま油	〇牛乳、さば、生揚げ、〇ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	バナナ、こまつな、にんじん皮むき、万能ねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、酢、かつおだし・鰹節、鶏がらだしの素、食塩
3 木	ご飯・豚肉となすの甘辛炒め かぼちゃの素揚げ 味噌汁・オレンジ	牛乳 ★アップルケーキ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、〇卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、〇りんご、なす、オレンジ、たまねぎ、ピーマン、にんじん皮むき、万能ねぎ	酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
4 金	パン・鶏肉のマーメレード焼き ★じゃが芋と玉ねぎのサラダ コンソメスープ・りんご	ヤクルト ★ドーナツ	じゃがいも、ロールパン、クロワッサン、マヨネーズ、すりごま、食パン	鶏もも肉、ツナ油漬缶(きはだ)、大豆水煮缶、ベーコン	りんご、たまねぎ、にんじん皮むき、マーメレード、しめじ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、コンソメ・粉末、食塩
5 土	牛丼・味噌汁・バナナ	バターサブレ	米、さつまいも(皮付)、しらたき、砂糖	牛肉 切り落とし、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、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)
7 月	ご飯・★鮭のパン粉焼き キャベツのサラダ 味噌汁・オレンジ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	米、〇米粉、〇油、〇砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング、パン粉、ごま、〇片栗粉	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、〇木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、万能ねぎ、えのきたけ、〇バナナ	かつおだし・鰹節、パセリ粉
8 火	ご飯・牛肉と春雨の炒め物 もやしの和え物 ★かき玉わかめスープ・りんご	牛乳 ★パンブティング	米、〇食パン、〇砂糖、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま、ごま油	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、〇卵、卵、生揚げ、しらす干し	りんご、にんじん皮むき、根切りもやし、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、生わかめ	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、鶏がらだしの素、食塩
9 水	ご飯・★さわらのカレーマヨ焼き 小松菜のソテー 味噌汁・バナナ	ジョア(オレンジ) ビスコ	米、マヨネーズ	〇ジョア オレンジ、さわら、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、凍り豆腐	バナナ、こまつな、にんじん皮むき、たまねぎ、万能ねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんにく	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、カレー粉、食塩
10 木	ご飯・厚揚げと豚肉の塩炒め かぼちゃサラダ 味噌汁・りんご	牛乳 ★チーズスキムクッキー	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、油	〇牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、〇脱脂粉乳、〇卵、油揚げ、〇粉チーズ	かぼちゃ、りんご、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、なす、きゅうり、ピーマン	酒、食塩、かつおだし・鰹節
11 金	ご飯・鶏肉の照り焼き ひじき豆 味噌汁・オレンジ	牛乳 お月見団子(あずき)	米、〇白玉粉、〇上新粉、砂糖、板こんにやく、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、〇木綿豆腐、〇ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、大豆水煮缶、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、しめじ、えのきたけ、ひじき	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
12 土	鮭レタスチャーハン 中華スープ・バナナ	★クッキー	米、油	鮭フレーク、豚肉(肩ロース)	バナナ、レタス、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、葉ねぎ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
15 火	ご飯・★タラのコーンマヨ焼き 切干大根のカレー炒め 味噌汁・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	米、〇マカロニ、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、タラ 切り身、生揚げ、牛ひき肉、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、ちくわ	オレンジ、にんじん皮むき、ほうれんそう、たまねぎ、クリームコーン缶、切り干しだいこん、パセリ	しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、カレー粉、〇食塩
16 水	ご飯・マーボー豆腐 チキンサラダ ★卵スープ・りんご	牛乳 ミルク蒸しパン	米、〇小麦粉、〇砂糖、和風ドレッシング、〇油、砂糖、ごま油、片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、鶏ささ身(筋なし)、米みそ(淡色辛みそ)、〇脱脂粉乳	りんご、キャベツ、にんじん皮むき、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだしの素、食塩
17 木	秋の遠足  第2回お弁当日					
18 金	ご飯・ポークチャップ もやしと小松菜の和え物 コンソメスープ・りんご	ジョア(ブレン) せんべい	米、片栗粉、砂糖、バター、ごま、ごま油	〇ジョア ブレン、豚肉(肩ロース)、大豆水煮缶、ハム、ベーコン	りんご、たまねぎ、根切りもやし、にんじん皮むき、こまつな、ピーマン、きゅうり、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、コンソメ・粉末、食塩
19 土	とりと野菜のあんかけ丼 味噌汁・バナナ	★ビスケット	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、いんげん、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、みりん
21 月	ご飯・さわらのゆず味噌田楽 ちくわの和え物 味噌汁・オレンジ	牛乳 ★バウムクーヘン	米、砂糖、ごま	〇牛乳、さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、万能ねぎ、塩こんぶ、ゆず果皮	みりん、かつおだし・鰹節
23 水	ハヤシライス ほうれん草のサラダ ミニトマト・りんご	牛乳 ごまクッキー	米、〇小麦粉、〇バター、〇砂糖、〇すりごま、〇ごま、砂糖、ごま油	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん皮むき、ミニトマト、かぼちゃ、しめじ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシライス、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
24 木	ご飯・回鍋肉 ささ身ときゅうりのサラダ 中華スープ・オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、〇サンドイッチパン、砂糖、すりごま、油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ささ身(筋なし)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、根切りもやし、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、〇いちごジャム、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ	酢、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、鶏がらだし・粉末、食塩
25 金	ご飯・岩のり・鶏と大豆の炒め煮 さつま芋素揚げ 味噌汁・オレンジ	ヨーグルト	米、さつまいも、〇コーンフレーク、油、砂糖、ごま油	〇ソファール元氣ヨーグルト、鶏もも肉(皮付)、生揚げ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	オレンジ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、たまねぎ、こまつな、のり佃煮、グリーンピース(水煮缶詰)	みりん、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、かつおだし・鰹節、食塩
26 土	豚丼・味噌汁・バナナ	せんべい	米、じゃがいも、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、万能ねぎ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、みりん
28 月	ご飯・たらのバター醤油焼き ★おからサラダ 豆スープ・オレンジ	牛乳 ★スティックパン	米、〇ロールパン、マヨネーズ、バター、砂糖	〇牛乳、たら、おから、大豆水煮缶、ハム、ベーコン	オレンジ、にんじん皮むき、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	しょうゆ(うすくち)、酢、コンソメ・粉末、みりん、食塩
29 火	ご飯・鶏肉の酢豚風 きんぴられんこん 味噌汁・バナナ	牛乳 芋ようかん	米、〇さつまいも、じゃがいも、〇砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま、〇バター、ごま油	〇牛乳、鶏むね肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、にんじん皮むき、たまねぎ、れんこん、ピーマン、万能ねぎ、たけのこ(水煮缶)、〇粉かんでん	しょうゆ、ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、〇食塩
30 水	ご飯・鮭のきのこあんかけ チンゲンサイのお浸し さつま汁・柿	牛乳 ★バナナブレッド	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも(皮付)、〇マーガリン、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、さけ、〇卵、〇ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、かつお節	チンゲンサイ、かき、たまねぎ、〇バナナ、にんじん皮むき、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節
31 木	パン・★ミートローフ ★ポテトサラダ トマトスープ・オレンジ	牛乳 ★スイートパンブキン	じゃがいも、ロールパン、クロワッサン、パン粉、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、〇バター、食パン	〇牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、〇卵、卵、大豆水煮缶、ハム、粉チーズ	〇かぼちゃ、たまねぎ、にんじん皮むき、オレンジ、ホールトマト缶詰、きゅうり、いんげん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、鶏がらだしの素、食塩、パセリ粉

※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4・31日、こすもす・ひまわり・なのはな組園児のパンは  
バイキング形式になります。