



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5年9月28日

日	曜日	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
2	月	ご飯・さばの香味焼き ひじき煮・玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、葉ねぎ、いちごジャム、えのきたけ、ひじき、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、かつおだし・鰹節
3	火	ご飯・ブルコギ風炒め ほうれん草のナムル・わかめスープ りんご	牛乳 ★コーンマヨトースト	米、食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	ほうれん草、たまねぎ、根切りもやし、りんご、にんじん皮むき、コーン缶、えのきたけ、にら、生わかめ、コーン缶、クリームコーン缶、にんにく	しょうゆ、鶏がらだしの素、酒、食塩
4	水	★親子どんぶり さつまいも・玉ねぎの味噌汁 なし	ヨーグルト	米、さつまいも、さといも(冷凍)、油、砂糖、ごま油	ソファール元気ヨーグルト、鶏もも肉(皮付)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、たまねぎ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、洗いごぼう、葉ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
5	木	パン・鮭のマスタード焼き ジャーマンポテト・豆乳スープ オレンジ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	じゃがいも、ロールパン、クロワッサン、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、米粉、油、砂糖、砂糖、無塩バター、片栗粉、食パン	牛乳、調製豆乳、さけ、木綿豆腐、ベーコン、大豆水煮缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、バナナ	粒入りマスタード、しょうゆ、鶏がらだしの素、食塩
6	金	ご飯・豚肉とキャベツの塩炒め ミニトマト・もやしのスープ バナナ	牛乳 大学いも	米、さつまいも、砂糖、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、木綿豆腐	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ミニトマト、根切りもやし、にんじん皮むき、にら	鶏がらだし・粉末、しょうゆ、酒、鶏がらだしの素、食塩
10	火	ご飯・さわらのごま味噌焼き 切干大根の旨煮・麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、サンドイッチパン、砂糖、ごま、焼ふ	牛乳、さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん皮むき、たまねぎ、いちごジャム、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、かつおだし・鰹節、食塩
11	水	ご飯・岩のり・鶏と大豆の炒め煮 ★ちくわの磯辺揚げ・しめじの味噌汁 バナナ	牛乳 ★チーズスキムクッキー	米、小麦粉、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、ちくわ、大豆水煮缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、卵、粉チーズ	バナナ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、たまねぎ、のり佃煮、万能ねぎ、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰)、あおのり	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
12	木	パン・★たらのマヨパン粉焼き かぼちゃサラダ・ミネストローネ りんご	野菜ジュース マカロニあべかわ	ロールパン、クロワッサン、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、パン粉、食パン	たら、ハム、きな粉、ベーコン	かぼちゃ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、粒入りマスタード、鶏がらだしの素、食塩、食塩、パセリ粉
13	金	中華丼 キャンディーチーズ・中華スープ なし	牛乳 ★フレンチトースト	米、食パン、砂糖、バター、片栗粉、油	牛乳、豚肉(はら)、生揚げ、卵、チーズ	はくさい、にんじん皮むき、なし、たまねぎ、にら、しいたけ	しょうゆ(うすくち)、中華だし・粉末、鶏がらだしの素、食塩
14	土	牛丼 さつまいもの味噌汁 バナナ	米棒	米、しらたき、さつまいも(皮付)、玄米、水あめ、砂糖、砂糖、油	牛肉(肩ロース)、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)、しょうゆ
16	月	ご飯・ぶりのレモン照り焼き 和風マカロニサラダ・わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	米、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、だいこん皮むき、コーン缶、生わかめ、レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、酢、かつおだし・鰹節、食塩
17	火	ご飯・国産鶏の照り焼き チンゲンサイのお浸し・さつまいも りんご	フルーツヨーグルト	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油、砂糖	ソファール元気ヨーグルト、鶏もも肉(皮付)、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、りんご、バナナ、のみかん缶、にんじん皮むき、洗いごぼう、えのきたけ	めんつゆ・3倍濃縮、酒、しょうゆ、みりん、かつおだし・鰹節
18	水	カレーライス ★ハムサラダ オレンジ	牛乳 ★きな粉ホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、無塩バター、砂糖	牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム、卵、きな粉	オレンジ、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、きゅうり、しめじ、グリーンピース(水煮缶詰)	カレールー
19	木	ご飯・マーボー豆腐 さつまいもの天ぷら・えのきの味噌汁 バナナ	牛乳 じゃこトースト	米、さつまいも(皮付)、食パン、天ぷら用バター、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、オスライスチーズ、ちくわ、オしらす干し	バナナ、にんじん皮むき、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、たまねぎ、生わかめ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、かつおだし・鰹節、鶏がらだしの素
20	金	スタミナ丼 粉ふき芋・大根スープ オレンジ	牛乳 人参ポンデケージョ	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、マッシュポテト、油、ごま、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、ウインナーソーセージ、豚ひき肉	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、だいこん皮むき、ピーマン、にんじん皮むき、万能ねぎ、にんにく、あおのり	焼き肉のたれ、酒、鶏がらだしの素、食塩、コンソメ・粉末、食塩
21	土	チャーハン じゃがいものスープ バナナ	せんべい	米、じゃがいも、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、ピーマン、しめじ	中華だしの素、鶏がらだしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
23	月	ゆかりごはん・さわらの塩焼き 五目豆・豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 ★マーメイドケーキ	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、バター、砂糖	牛乳、さわら、ゆで大豆、木綿豆腐、卵、ちくわ	りんご、にんじん皮むき、マーメイド、たまねぎ、だいこん皮むき、万能ねぎ	酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし・鰹節、食塩
24	火	豚丼 春雨サラダ・人参の味噌汁 バナナ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	米、小麦粉、しらたき、マーガリン、砂糖、コーンフレーク、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、かつおだし・鰹節
25	水	ご飯・国産鶏の唐揚げ 根菜のごま煮・なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 シュガーラスク	米、フランスパン、板こんにゃく、バター、油、砂糖、すりごま、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	オレンジ、だいこん皮むき、にんじん皮むき、洗いごぼう、なす、万能ねぎ、いんげん	しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし・鰹節
26	木	ご飯・チンジャオロースー きゅうりとツナの酢の物・★卵スープ りんご	牛乳 ミルク蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶(きはだ)、脱脂粉乳	りんご、キャベツ、にんじん皮むき、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ピーマン、たまねぎ、黄ピーマン、万能ねぎ、にんにく、しょうが	酒、酢、しょうゆ(うすくち)、鶏がらだしの素、食塩
27	金	ご飯・★たらのオーロラ焼き ほうれん草のソテー・シチュー オレンジ	牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、たら、牛乳、鶏むね肉(皮付)	ほうれん草、オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、しめじ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩
28	土	チキンライス コーンスープ バナナ	クラッカー	米、ごま油、油	鶏むね肉(皮付)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、コーン缶、葉ねぎ、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、鶏がらだしの素、食塩
30	月	ご飯・まぐろの竜田揚げ おからサラダ・あげの味噌汁 オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、油、砂糖	牛乳、まぐろ、木綿豆腐、おから、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん皮むき、きゅうり、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、かつおだし・鰹節、食塩、食塩
31	火	ハヤシライス ★ツナサラダ バナナ	牛乳 おばけクッキー	米、マヨネーズ	牛乳、牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶(きはだ)	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき、キャベツ、かぼちゃ、しめじ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	ハヤシルー

※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5日・12日、ひまわり・こすもす・なのはな・むぎ組の
園児のパンはバイキング形式になります。