

日 曜	献 立 名		食 材	お や つ
	幼 児 食	ひ よ こ 組		
1 木	ごはん 豆腐のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとツナの塩昆布和え		豆腐20 玉ねぎ20 わかめ1 鮎2 かつお節1 薄口2 みりん1 厚揚げ30 鶏ひき肉20 かぼちゃ40 玉ねぎ30 人参10 砂糖1 みりん1.5 濃口3 キャベツ30 きゅうり15 人参5 ツナ10 塩昆布2 砂糖1 薄口0.5	牛乳もち 牛乳60 片栗粉8 砂糖1.5 きな粉2 砂糖2
2 金	以上男保育参観 麦ごはん 豆腐のみそ汁 魚のケチャップあんかけ ピーンズサラダ	ごはん	押麦 豚肉10 油揚げ3 じゃがいも20 玉ねぎ20 人参5 小ねぎ3 豆乳30 いりこ2 みそ6 鯛50 片栗粉 油 玉ねぎ20 人参20 しめじ5 ビーマン3 ケチャップ4 濃口1.5 砂糖1 酢1 片栗粉1 ミックピーンズ20 きゅうり10 さつまいも10 人参5 チーズ4 酢3 砂糖1.5 薄口1.5	きなこバナナ バナナ60 きな粉2 砂糖1.5 塩0.3
3 土	親子丼 白菜のみそ汁 キャベツのゆかり和え	鶏じゃが	卵30 鶏肉40 玉ねぎ30 人参10 砂糖2 薄口2 濃口0.5 みりん1 油揚げ5 白菜20 しめじ10 小ねぎ2 いりこ2 みそ6 キャベツ40 人参10 ゆかり0.5 薄口1	クッキー
5 月	麦ごはん きのこのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き 付)和え物 にんじんと切干のしりしり	ごはん	押麦 玉ねぎ15 しめじ15 えのき10 小ねぎ1 いりこ2 みそ6 鶏肉60 みそ3.5 酒2 砂糖1.5 みりん1.5 濃口1.5 ごま3 キャベツ30 塩昆布1 ごま油0.5 人参20 ビーマン5 切干大根5 ツナ10 砂糖0.3 濃口0.6	かき氷 氷 シロップ(いちご・メロン)
6 火	ごはん タイビーエン風 豆腐とすり身のふわふわ揚げ れんこんとひじきの炒め煮	魚の煮付け	豚肉10 春雨10 キャベツ10 玉ねぎ10 人参5 ねぎ2 干椎茸1 鶏がら2 薄口0.5 すり身40 絹豆腐6 玉ねぎ15 コーン8 枝豆5 塩0.1 油 れんこん20 人参10 ひじき3 切干大根3 いんげん5 濃口2 砂糖2	お好み焼き 小麦粉10 キャベツ15 ウインナー4 お好みソース2 青のり0.05
7 水	ごはん かぼちゃのクリームシチュー マカロニサラダ オレンジ	鶏)マヨネーズ	鶏肉40 かぼちゃ30 玉ねぎ20 人参15 バター・3.5 小麦粉3.5 牛乳100 コンソメ1 マカロニ7 きゅうり20 人参8 コーン10 マヨネーズ5 薄口1 オレンジ40	お庭のラスク 麩10 油3 青のり1 塩0.3
8 木	麦ごはん ほうれん草のスープ かぼちゃのミートグラタン フレンチサラダ	ごはん 鶏)ハム	押麦 豆腐10 ほうれん草20 玉ねぎ10 人参5 中華だし1.5 豚ひき肉20 かぼちゃ20 玉ねぎ20 しめじ10 人参5 マカロニ5 ホールトマト20 ケチャップ2 砂糖1 コンソメ0.4 油1 チーズ10 ハム5 キャベツ20 きゅうり15 人参10 コーン5 レタス5 砂糖1.5 酢1.5 塩0.1 薄口0.5 油1.5	おからドーナツ ・ 牛乳 ミックス粉30 おから6 牛乳10 牛乳100
9 金	ぞうじお楽しみDAY ごはん キャベツのみそ汁 筑前煮 もみのり和え	ごはん 鶏)ちくわ	押麦 油揚げ3 キャベツ25 人参10 ねぎ1 いりこ2 みそ6 鶏肉40 糸こんにゃく5 里芋30 大根20 れんこん15 人参10 ごぼう10 いんげん3 干椎茸0.5 濃口3.5 砂糖2 みりん1 ちくわ5 小松菜20 切干大根3 コーン5 トマト10 濃口1 砂糖1.5 のり0.5 ごま0.5	フルーツポンチ オレンジゼリー30 みかん缶10 もも缶10 バイン缶10 砂糖5
10 土	ごはん わかめスープ 焼きそば ブロッコリーサラダ		わかめ1 玉ねぎ10 人参10 中華だし2 中華麺50 豚肉15 キャベツ30 人参10 ビーマン5 かつお節0.3 青のり0.05 お好みソース6 ブロッコリー50 人参10 和風ドレッシング6	ビスケット
12 月	スポーツの日			
13 火	ピザンバ丼 さつまいものみそ汁 きゅうりのしらす和え	鶏)卵	豚ひき肉50 卵20 ほうれん草30 もやし20 人参10 ごま1 ごま油1 生姜1 砂糖1.5 濃口2 さつまいも20 玉ねぎ20 小松菜5 いりこ2 みそ6 きゅうり30 キャベツ20 人参5 しらす4 わかめ2 薄口2	ビーフシチューパン 牛小間3 玉ねぎ5 人参5 ビーフシチュー2 強力粉20 砂糖2 塩0.3 イースト0.4 パン粉0.5 油 乾燥バゼ0.01 ビーズチーズ5
14 水	うさぎ・くま組おにぎりの日 麦ごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 白菜の煮差し	ごはん	押麦 油揚げ3 かぼちゃ25 玉ねぎ20 いりこ2 みそ6 豚肉20 濃口1 酒0.5 生姜1 厚揚げ20 キャベツ30 玉ねぎ30 人参20 ビーマン10 油2 みそ3.5 砂糖1.5 薄口0.6 ツナ10 白菜35 人参10 干椎茸1 砂糖1 みりん1 薄口2	カルシウムクッキー ・ 牛乳 小麦粉20 砂糖5 いりこ1 粉チーズ5 油2 牛乳100
15 木	にこにこ給食㊦ ごはん 里芋のみそ汁 魚の西京焼き 付)大根の漬漬け 漬菜のきんぴら		油揚げ3 里芋20 玉ねぎ15 人参5 ねぎ1 いりこ2 みそ6 鯛50 みそ4 みりん1 砂糖0.5 大根20 塩昆布1 薄口0.5 ごぼう20 れんこん20 人参5 糸こんにゃく5 砂糖1 濃口0.5 薄口1.5 ごま油0.5 ごま1	青のりポテト じゃがいも40 塩0.25 油 青のり0.5
16 金	スパゲッティミートソース かぼちゃのスープ マリネサラダ	鶏)ハム	スパゲッティ50 油1 豚ひき肉35 玉ねぎ30 人参10 しめじ10 ビーマン5 ホールトマト15 油0.5 水20 ケチャップ15 コンソメ0.5 砂糖2 濃口2 玉ねぎ20 かぼちゃ20 キャベツ10 コンソメ1 ハム5 キャベツ40 人参5 コーン5 酢1 砂糖1.5 薄口1.5 塩0.03 油1	鮎のおにぎり 鮎5 塩0.01 ごま1
17 土	豚丼 もやしとわかめのみそ汁 大根の煮物		豚肉40 玉ねぎ30 人参10 えのき5 小ねぎ2 濃口2 砂糖2 みりん2 もやし20 わかめ1 小ねぎ1 いりこ2 みそ6 大根30 さつま揚げ10 人参10 濃口1 砂糖1 にぼしだし1	せんべい
19 月	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 ポークチャップ スパゲティサラダ	ごはん 鶏)ハム・マヨネーズ	押麦 チンゲン菜30 さつま芋20 ねぎ3 いりこ2 みそ6 豚肉40 玉ねぎ40 なす20 しめじ15 ビーマン10 トマトピューレ10 ケチャップ1 濃口1 みりん1 スパゲティ麺8 ハム5 きゅうり15 人参5 コーン5 マヨネーズ8 濃口1	いきなり団子 小麦粉12 白玉粉10 さつまいも20 こしあん15 塩0.5 水20
20 火	ごはん キャベツのスープ かぼちゃカレー ヨーグルトサラダ	鶏)ウインナー 鶏)ハム、マヨネーズ	ウインナー5 キャベツ20 玉ねぎ20 鶏がら2 鶏肉30 かぼちゃ30 玉ねぎ25 人参15 しめじ15 トマト10 コンソメ1 カレールウ15 ハム5 ブロッコリー30 キャベツ10 コーン5 マヨネーズ5 砂糖0.5 ヨーグルト10	シュガーバイ ・ 牛乳 バニラシート10 レモン汁1 グラニュー糖0.4 牛乳100
21 水	内科検診 麦ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とれんこんの炒め物 五色和え	ごはん 鶏)ちくわ	押麦 大根20 玉ねぎ15 えのき10 わかめ2 いりこ2 みそ6 鶏肉40 れんこん40 玉ねぎ20 人参15 しめじ10 いんげん5 酒2 砂糖2 濃口3 みりん2 ちくわ5 ほうれん草25 豆もやし20 人参10 しらす5 ごま1 薄口2 砂糖1	かぼちゃ煮しパン かぼちゃ15 ミックス粉20 砂糖3 牛乳12 油2
22 木	ごはん けんちん汁 お豆腐ハンバーグ 付)ブロッコリー かぼちゃのマセドアンサラダ	鶏)マヨネーズ	豆腐15 里芋15 ごぼう10 人参5 糸こんにゃく5 干椎茸1 薄口2.5 ごま油1 食挽肉50 豆腐20 玉ねぎ30 パン粉2 塩こしょう ナツメグ ケチャップ10 ソース2 砂糖1 ブロッコリー30 青じそドレッシング2 かぼちゃ40 きゅうり10 人参5 コーン5 マヨネーズ8 濃口0.3	マカロニきなこ マカロニ25 きな粉4 砂糖4 塩0.07
23 金	10月生まれの誕生会 ゆかりごはん たまごスープ エビフライ 付)スパゲティ コーンサラダ りんご	鶏)卵 鶏)ハム	ゆかり 卵10 玉ねぎ20 えのき10 なら5 中華だし1 薄口2 えび80 小麦粉2 卵3 パン粉2 油 スパゲティ10 油0.5 にんく0.5 ケチャップ2 乾燥バゼ0.01 ハム5 コーン20 きゅうり20 人参10 薄口2 砂糖1 酢1 油1 りんご40	ブルーベリーチーズケーキ 小麦粉15 牛乳7 クリームチーズ6 ブルーベリージャム6 砂糖5 バター3 ホイップクリーム3 ミックス粉8
24 土	わかめごはん きつねうどん 和風サラダ パナナ		わかめご飯の素 うどん麺(乾)50 油揚げ10 砂糖2 濃口2 わかめ2 ねぎ2 かつお節4 みりん1 薄口3 キャベツ25 きゅうり15 人参5 和風ドレッシング5 パナナ50	ポテト
26 月	ごはん きのこスープ ハヤシライス コールスローサラダ	鶏)マヨネーズ	しめじ15 えのき10 玉ねぎ15 小ねぎ1 コンソメ2 牛肉15 じゃがいも20 玉ねぎ30 かぼちゃ10 人参5 ホールトマト20 ハヤシルウ6 グリンピース3 キャベツ30 きゅうり15 人参5 コーン5 マヨネーズ5 酢1 砂糖1	野菜ジュースのパウンドケーキ 小麦粉15 ベーキングパウダー0.4 卵10 砂糖5 野菜ジュース8 油4
27 火	麦ごはん 豆腐のみそ汁 餅の電田揚げ 付)キャベツの和え物 風布と揚げの炒め煮	ごはん	押麦 絹豆腐20 油揚げ3 わかめ2 玉ねぎ10 いりこ2 みそ6 さば50 生姜1 にんにく0.5 濃口1 みりん1 片栗粉3 小麦粉3 油2 キャベツ20 人参5 薄口1 砂糖0.5 油揚げ5 刻み昆布3 れんこん15 人参10 干椎茸2 濃口3 砂糖2 みりん2 酒1	スイートパンブキン かぼちゃ40 バター4 砂糖2 牛乳5 薄口1 黒ごま0.1
28 水	ごはん わかめのみそ汁 ブルコギ 春雨サラダ	ごはん 鶏)ハム	わかめ5 玉ねぎ15 えのき10 いりこ2 みそ6 豚肉50 玉ねぎ30 人参15 もやし15 ビーマン10 黄ピーマン10 にんにく0.5 酒1 濃口2.5 みりん1 砂糖1.5 ごま0.5 ハム5 春雨4 ほうれん草15 きゅうり15 人参5 薄口2 砂糖1 酢1 ごま油1	黒ごまちんすこう ・ 牛乳 小麦粉16 砂糖6 油6 黒ごま1 牛乳100
29 木	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉のバジルパン粉焼き 付)ほうれん草のソテー れんこんのごま和え	ごはん 鶏)マヨネーズ	押麦 玉ねぎ20 しめじ8 油揚げ2 ねぎ2 いりこ2 みそ6 鶏肉50 塩こしょう0.01 乾燥バジル0.1 パン粉1 油 ほうれん草25 人参5 油0.5 塩こしょう0.01 れんこん20 きゅうり20 人参10 マヨネーズ5 ごま1 薄口1.5 砂糖0.5	夕焼けおにぎり 人参15 しらす5 薄口1 酒1 塩0.3
30 金	未演児祖父母参観 ごはん 手作りふりかけ 干草焼き 付)なすのお返し 玉ねぎとえのきのみそ汁 ツナサラダ	ひき肉と野菜の煮物	ちりめん3 かつお節2 ごま1 砂糖 薄口 卵40 鶏ひき肉20 小松菜10 玉ねぎ15 人参8 鶏がら1 なす20 油1 かつお節1 薄口1 豆腐10 玉ねぎ20 えのき10 チンゲン菜5 いりこ2 みそ6 ツナ10 キャベツ15 きゅうり15 コーン10 薄口2 砂糖1	パンブキンぎょうざ 餃子の皮5 かぼちゃ20 きび砂糖3 油1
31 土	中華丼 じゃがいものみそ汁 きゅうりの厚煎揚げ		豚肉10 白菜8 人参8 干椎茸1 薄口3 砂糖1.5 片栗粉1 じゃがいも20 玉ねぎ10 人参5 小ねぎ1 いりこ2 みそ6 きゅうり20 塩昆布1	ビスケット

♡ 【かみかみメニュー】

☆今月の旬の食材

㊦にこにこ給食

【かぼちゃ】

10/15

食べられない物がある子もみんなと同じ時間を楽しめる給食です！

噛むことで脳を刺激し、生活習慣病を予防するメニューです !!

緑黄色野菜の1つです。カロテンが豊富で髪や目の健康を守る働きがあります。

※ 食材の仕入れなどにより献立が変更する場合もあります