

## 10月給食予定献立表

アレルギー表示 ●卵 ▲牛乳

日 付	曜日	献立名	主な材料と体内での動き				AMおやつ 0.1才児のみ	PMおやつ ★は手作りおやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		
1	火	さつま芋ごはん サハのみそ照焼 小松菜の和え物 けんちん汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖	サバ・白味噌 鶏肉・豆腐・うず揚げ	小松菜・白薬・人参 大根・人参・干しいだけ・青ねぎ	醤油・酒 みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	小豆いろいろ★ お茶
2	水	ごはん 豚肉のスタミナ炒め スパゲティサラダ 中華スープ	米(国産) 油 スパゲティ・マヨドレ	豚肉 まくろフレーク	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン きゅうり・人参・コーン ほうれん草・もやし・人参	焼肉のたれ 中華だし・醤油・塩	ハイハイ お茶	●ごまビスコッティ★ ▲牛乳
3	木	ごはん 鶏肉の土佐焼 キャベツのごま和え 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖・白ごま 砂糖 麩・さつま芋	鶏肉・かつお節 絹厚揚げ 赤味噌	キャベツ・きゅうり・人参 切干大根・人参・干しいだけ 玉ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	▲エースコインビスケット フルーツ(バナナ) ▲牛乳
4	金	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜ときのこの和え物 具だくさん味噌汁	米(国産) 小麦粉・油 砂糖	ホキ うず揚げ・赤味噌	小松菜・もやし・人参・しめじ・えのきだけ かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・青ねぎ	酒・塩 かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	おほかおにぎり★ お茶
5	土	焼そば ナムル フルーツ(オレンジ)	中華麺・油 白ごま・砂糖・ごま油	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・チンゲン菜・人参 オレンジ	塩・お好み焼ソース 醤油		▲せんべい(雷の雷) ▲牛乳
7	月	麦入りごはん サケの塩焼 白菜の和え物 大根と豚肉の煮物 味噌汁	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	サケ 豚肉 豆腐・赤味噌	白菜・きゅうり・しめじ 大根 玉ねぎ・人参	塩 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲マンナビスケット お茶	ココア蒸しパン★ ▲牛乳
8	火	ごはん 豚肉のチャプチェ 白菜とわかめのしらす和え 味噌汁	米(国産) 豚肉・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖	豚肉 しらす干し 豆腐・赤味噌	玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・きゅうり・人参・わかめ 大根・えのきだけ	醤油・みりん・酒 醤油・かつおだし かつおだし	ハイハイ お茶	せんべい(ぼたぼた焼) フルーツ(バナナ) ▲牛乳
9	水	ごはん サハの竜田揚げ 大根と厚揚げの煮物 具だくさん味噌汁	米(国産) 片栗粉・油 砂糖	サバ 絹厚揚げ 赤味噌	生姜 大根 白菜・玉ねぎ・かぼちゃ・しいだけ・青ねぎ	醤油・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	▲スイートポテト(5才食育)★ ▲牛乳
10	木	▲ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	じゃが芋・米(国産) マヨドレ	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・人参 りんご	▲カレールー	野菜ハイハイ お茶	▲カルピスオレンジゼリー★ お茶
11	金	ごはん チキンカツ ひじきとさつま揚げの煮物 具だくさん味噌汁	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖・ごま油	鶏肉 さつま揚げ 赤味噌	舞ひじき・干しいだけ・人参・グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・人参・みつば	塩・とんかつソース かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲マンナビスケット お茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳
12	土	ピピンハ餅 キャベツの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	油・米(国産)	豚ミンチ	チンゲン菜・もやし・人参・コーン キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 オレンジ	塩・焼肉のたれ		ソフトせんべい ▲牛乳
15	火	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 ほうれん草の白和え かぼちゃの煮物 味噌汁	米(国産) 油 砂糖 砂糖	鶏肉 豆腐 赤味噌	ほうれん草・しめじ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・人参・みつば	塩糖 醤油・塩・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	ハイハイ お茶	▲桃入りホットケーキ★ ▲牛乳
16	水	麦入りごはん 白身魚の西京焼 小松菜の納豆和え じゃが芋の煮物 ずし汁	米(国産)・押麦 砂糖・油 じゃが芋・砂糖	ホキ・白味噌 納豆	小松菜・白菜・人参 人参 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	みりん 醤油・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩	▲ウエハース お茶	▲メロンパン風トースト★ ▲牛乳
17	木	●親子丼 もやしとさつま揚げのポン酢和え 味噌汁	砂糖・片栗粉・米(国産)	鶏肉・●卵 さつま揚げ うず揚げ・赤味噌	玉ねぎ・人参・みつば もやし・きゅうり・人参 白菜・大根	かつおだし・醤油・みりん かつおだし・ほん酢 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	五平餅(3,4,5才児)★ ゆかりおにぎり(0,1才児)★ お茶
18	金	ごはん サクフライ フロッコリーのサラダ 具だくさん味噌汁	米(国産) 小麦粉・油 マヨドレ さつま芋	サケ 赤味噌	フロッコリー・キャベツ・コーン・人参 玉ねぎ・人参・しめじ・わかめ	塩・ウスターソース かつおだし	▲マンナビスケット お茶	ミニアスパラガスビスケット フルーツ(オレンジ) ▲牛乳
21	月	ごはん 白身魚の南部焼 キャベツのゆかり和え 五豆 味噌汁	米(国産) 砂糖・黒ごま・油 ごんにゃく・砂糖 麩	ホキ 大豆 赤味噌	キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり 干しいだけ・人参・グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし 醤油・酒・かつおだし かつおだし	ハイハイ お茶	▲ヨーグルトパンケーキ★ ▲牛乳
23	水	ごはん 肉豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁	米(国産) 豆腐 砂糖	牛肉・焼き豆腐 かつお節 赤味噌	玉ねぎ・まいだけ・青ねぎ 小松菜・もやし・人参 大根・人参・わかめ	かつおだし・みりん・酒・醤油 かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	▲エースコインビスケット フルーツ(オレンジ) ▲牛乳
24	木	▲ロールパン ▲タンドリチキン ゆでフロッコリー ▲ハンフキンジューズ デザート(みかんゼリー)	▲ロールパン 油 じゃが芋 果肉入りみかんゼリー	鶏肉・▲ヨーグルト ワインナー・▲スキムミルク	にんにく・生姜 フロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	塩・カレー粉・ケチャップ 油 ▲クリームシチューの素	▲マンナビスケット お茶	▲メープルシフォンケーキ★ ▲牛乳
25	金	麦入りごはん 家常豆腐 ▲大根とハムのサラダ 中華スープ	米(国産)・押麦 油・砂糖・片栗粉 マヨドレ	豚肉・絹厚揚げ・テンメンジャン・赤味噌 ●▲ロースハム	人参・玉ねぎ・干しいだけ・赤パプリカ・ピーマン・にんにく・生姜 大根・きゅうり ほうれん草・えのきだけ・人参	醤油・酒・塩・中華だし 醤油 中華だし・醤油・塩	ハイハイ お茶	ソフトサラダ フルーツ(りんご) ▲牛乳
26	土	ちゃんぽんうどん ほうれん草のごま和え フルーツ(バナナ)	うどん・片栗粉 白ごま・砂糖	豚肉・ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・干しいだけ・青ねぎ ほうれん草・もやし・人参 バナナ	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油		▲マリービスケット ▲牛乳
28	月	ごはん マスの照焼 チンゲン菜の和え物 細切昆布と油揚げの煮物 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	サーモン うず揚げ 赤味噌	チンゲン菜・キャベツ・コーン きざみ昆布・人参・干しいだけ 玉ねぎ・人参	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	▲大豆スコーン★ ▲牛乳
29	火	▲ビーフカレー ピーズサラダ フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・油・米(国産) マヨドレ	牛肉 大豆	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・コーン オレンジ	▲カレールー	野菜ハイハイ お茶	ぶどうゼリー★ ▲牛乳
30	水	ごはん 白身魚の塩こうじ揚げ 白菜の磯辺和え 根菜汁	米(国産) 小麦粉・油 砂糖 里芋	ホキ 絹厚揚げ・赤味噌・白味噌	白菜・もやし・小松菜・人参・きざみのり 大根・ごぼう・人参・白ねぎ	塩糖 かつおだし・醤油 かつおだし	▲マンナビスケット お茶	▲ハンフキンマフィン★ ▲牛乳
31	木	お弁当の日					ハイハイ お茶	せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳