

# 10月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。※ごはんは七分づき米を使用しています。

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
|--|--|--|---|--|--|
|   | <b>1</b><br>●マーボー丼ごはん/木綿豆腐/豚ひき肉/玉ねぎ/人参/干しいたけ/土生姜/みそ/しょうゆ/みりん/三温糖/中華スープ/ごま油/青ねぎ<br>●もやしとささみのサラダもやし/きゅうり/白菜/ささみフレーク/酢/しょうゆ/三温糖<br>●フルーツオレンジ<br>午前 ●ウエハース<br>午後 ●バナナきな粉ヨーグルト          | <b>2</b><br>●ごはん<br>●ホキのかば焼きホキ/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/小麦粉<br>●きゅうりの酢の物きゅうり/わかめ/人参/ちりめんじゃこ/酢/三温糖/しょうゆ<br>●みそ汁豆腐/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●チーズ<br>午後 ●ブッセ・牛乳   | <b>3</b><br>●ごはん<br>●チンゲン菜と豚肉のみそ炒め豚肉/チンゲン菜/人参/玉ねぎ/ごぼう/油/みそ/三温糖/しょうゆ/酒<br>●さつま芋の甘煮さつまいも/三温糖/うすくちしょうゆ<br>●豆腐のすまし汁豆腐/油揚げ/わかめ/えのき/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ<br>午前 ●フルーツ(オレンジ)<br>午後 ●フルーチェ   | <b>4</b><br>●かやくうどんうどん/豚肉/かまぼこ/人参/玉ねぎ/しめじ/わかめ/卵/かつおだし/しょうゆ/みりん/青ねぎ<br>●キャベツとツナのサラダキャベツ/きゅうり/コーン/ツナフレーク/焙煎ごまドレッシング<br>●フルーツりんご<br>午前 ●ビスコ<br>午後 ●ジャムサンド・牛乳                              | <b>5</b><br>●調理パン<br>●バナナ<br>●ヨーグルト  |
|  | <b>7</b><br>●ごはん<br>●ひき肉オムレツ鶏ひき肉/人参/玉ねぎ/ピーマン/じゃがいも/卵/塩/こしょう/ケチャップ<br>●マカロニサラダマカロニ/コーン/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう<br>●みそ汁ほうれん草/えのき/麩/かつおだし/みそ<br>午前 ●フルーツ(オレンジ)<br>午後 ●豆腐ドーナツ・牛乳          | <b>8</b><br>●ごはん<br>●かぼちゃコロッケ<br>●ブロッコリーのサラダブロッコリー/人参/コーン/ウインナー/パプリカ/酢/三温糖<br>●コーンクリームスープクリームコーン/コーン/牛乳/コンソメ<br>●フルーツバナナ<br>午前 ●チーズ<br>午後 ●フルーツゼリー   | <b>9</b><br>●わかめごはんごはん/炊き込みわかめ<br>●筑前煮鶏肉/ちくわ/人参/里芋/大根/厚揚げ/たけのこ/いんげん/酒/しょうゆ/三温糖/油<br>●青菜の海苔和え小松菜/きゅうり/コーン/カニかまぼこ/海苔/三温糖/しょうゆ<br>●みそ汁しめじ/キャベツ/麩/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●ビスコ<br>午後 ●マシュマロサンド・牛乳  | <b>10</b><br>●ビーフハヤシごはん/牛肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/ハヤシルウ/ケチャップ/油/グリーンピース<br>●白菜のごま和え白菜/きゅうり/人参/しょうゆ/三温糖/すりごま<br>●フルーツオレンジ<br>午前 ●ウエハース<br>午後 ●ヨーグルトパフェ  | <b>11</b><br>●ごはん<br>●さわらの磯辺焼きさわら/酒/しょうゆ/三温糖/みりん/青のり<br>●里芋コロリン里芋/ブロッコリー/ベーコン/コーン/青じそドレッシング/マヨネーズ<br>●みそたぬき汁豚肉/豆腐/糸こんにやく/干しいたけ/人参/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●ヨーグルト<br>午後 ●黒糖きな粉サンド・牛乳 |
| <b>14</b><br>スポーツの日  | <b>15</b><br>●ごはん<br>●チキンの照り焼き鶏肉/酒/塩こうじ/みりん/三温糖/しょうゆ<br>●春雨サラダ春雨/人参/ブロッコリー/ハム/コーン/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油<br>●みそ汁豆腐/わかめ/油揚げ/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●ビスコ<br>午後 ●マシュマロヨーグルト                       | <b>16</b><br>●ごはん<br>●メンチカツメンチカツ/油/とんかつソース/ケチャップ<br>●ポテトサラダじゃがいも/人参/きゅうり/コーン/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう<br>●みそ汁玉ねぎ/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●フルーツ(バナナ) <br>午後 ★キャラメルケーキ・牛乳 | <b>17</b><br>●にゅうめんそうめん/鶏肉/しいたけ/白菜/人参/わかめ/油揚げ/かまぼこ/長ネギ/かつおだし/三温糖/うすくちしょうゆ/みりん<br>●ほうれん草とじゃこの和え物ほうれん草/小松菜/もやし/ちりめんじゃこ/三温糖/しょうゆ<br>●フルーツオレンジ<br>午前 ●チーズ<br>午後 ●カルピスポンチ  | <b>18</b><br>●ごはん<br>●じゃがいものそぼろ煮鶏ひき肉/じゃがいも/人参/玉ねぎ/糸こんにやく/グリーンピース/油/酒/三温糖/しょうゆ/かつおだし<br>●白菜のおかか和え白菜/きゅうり/カニかまぼこ/味付きマゴフレーク<br>●みそ汁豆腐/えのき/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●ウエハース<br>午後 ●ピザトースト・牛乳  | <b>19</b><br>●調理パン<br>●バナナ<br>●ヨーグルト   |
| <b>21</b><br>●ごはん<br>●豚肉の生姜焼き豚肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/ごま<br>●ブロッコリーのサラダブロッコリー/人参/きゅうり/ツナフレーク/塩/こしょう/マヨネーズ<br>●みそ汁キャベツ/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●ヨーグルト<br>午後 ●フライドポテト・牛乳 | <b>22</b><br>お弁当の日<br>   | <b>23</b><br>●牛ごぼう混ぜごはんごはん/牛肉/ごぼう/人参/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/かつおだし/ごま油<br>●さばの塩こうじ焼きさば/酒/塩こうじ<br>●五色和え小松菜/もやし/人参/しめじ/コーン/かつお節/三温糖/しょうゆ<br>●みそ汁じゃがいも/玉ねぎ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●ウエハース<br>午後 ★ポップコーン(バーベキュー味)・牛乳   | <b>24</b><br>●カレーライスごはん/豚肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/カレールウ/油/グリーンピース<br>●キャベツときゅうりの浅漬けキャベツ/きゅうり/塩昆布<br>●フルーツオレンジ<br>午前 ●ビスコ<br>午後 ●いちごババロア   | <b>25</b><br>●ごはん<br>●大根と厚揚げの煮物鶏肉/大根/厚揚げ/人参/いんげん/干しいたけ/三温糖/しょうゆ/みりん/かつおだし/片栗粉/油<br>●レタマヨサラダレタス/きゅうり/コーン/カニかまぼこ/マヨネーズ/塩/こしょう<br>●みそ汁ほうれん草/しめじ/玉ねぎ/かつおだし/みそ<br>午前 ●チーズ<br>午後 ●さつま芋ケーキ・牛乳 | <b>26</b><br>土曜保育休院  |
| <b>28</b><br>●ごはん<br>●鶏肉のマーメイド焼き鶏肉/酒/塩こうじ/マーメイドジャム/しょうゆ<br>●チンゲン菜の和え物チンゲン菜/もやし/ちくわ/人参/三温糖/しょうゆ/すりごま/ごま油<br>●みそ汁豆腐/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●ウエハース<br>午後 ●リッツサンド・牛乳   | <b>29</b><br>●さつま芋ごはんごはん/さつまいも/塩/黒ごま<br>●鮭のタルタル焼き鮭/酒/塩/こしょう/卵/マヨネーズ<br>●きゅうりのサラダきゅうり/人参/コーン/ささみフレーク/すりごま/三温糖/しょうゆ<br>●みそ汁白菜/わかめ/えのき/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>午前 ●フルーツ(バナナ)<br>午後 ●フルーツヨーグルト | <b>30</b><br>●豚丼ごはん/豚肉/玉ねぎ/土生姜/三温糖/しょうゆ/油/ごま/卵/油/ほうれん草/三温糖/しょうゆ<br>●具だくさんみそ汁豆腐/油揚げ/人参/しめじ/大根/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ<br>●フルーツオレンジ<br>午前 ●チーズ<br>午後 ●野菜カステラ・牛乳   | <b>31</b><br>●クロワッサン<br>●かぼちゃグラタンかぼちゃ/ベーコン/玉ねぎ/人参/バター/牛乳/小麦粉/塩/こしょう/コンソメ/とろけるチーズ/パン粉/粉チーズ/油<br>●スパゲティーサラダスパゲティー/人参/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ/ハロウィンかまぼこ<br>●トマトスープトマトソース/キャベツ/コーン/ウインナー/コンソメ<br>午前 ●ヨーグルト<br>午後 ●ハロウィンのおやつ  | 来月のお弁当の日は<br>11月28日(木)です。  |  |

今月の平均栄養価(保育園クラス)  
 エネルギー・・・515cal たんぱく質・・・19.3g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)  
 エネルギー・・・609kcal たんぱく質・・・23.2g

※午前のおやつは、夢・光組のみです。  
 ※献立は都合により変更することがあります。

●・・・給食メニュー／●・・・おやつメニュー  
 ★・・・給食新メニュー／★・・・おやつ新メニュー