令和５年度

10 月 予 定 献 立 表

新城こども園

日	行事	献立名	おもな調理法	食品名 からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	おやつ 午前（未満児）	午後
2 （月）		ごはん／肉じゃが もやしの味噌汁 オレンジ	煮	牛肉　厚揚げ わかめ　みそ	こめ／じゃが芋　油　しらたき　三温糖	人参　たまねぎ もやし　しめじ オレンジ	淡口・濃口しょうゆ	牛乳 ビスコ	スキムミルク ◎ぽたぽた焼き
3 （火）		ごはん／かすみ揚げ そーめん汁 バナナ	揚	魚肉ソーセージ　ちくわ　たまご かまぼこ	こめ／こむぎこ　油　マヨネーズ そーめん	玉ねぎ　人参　ピーマン　レタス　トマト 人参　こねぎ バナナ	だし　ケチャップ 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ココアスコーン
4 （水）		ごはん／ひじきと大豆の煮物 しめじの味噌汁 みかんゼリー	煮	ひじき　大豆　鶏肉 豆腐　わかめ　みそ	こめ／しらたき　三温糖　油 ゼリーの素	人参　ピーマン しめじ　白菜 みかん缶	淡口・濃口しょうゆ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ココア蒸しパン
5 （木）		ごはん／プルコギ わかめスープ ナシ	炒	牛肉　豚肉　みそ わかめ　たまご	こめ／ごま　三温糖　ごま油	玉ねぎ　人参　もやし　ピーマン　しめじ　しょうが えのき　人参　玉ねぎ 梨	濃口・淡口醤油 コンソメ	牛乳 ゼリー	スキムミルク 大学いも
6 （金）	誕生会	あじフライ丼 春雨の中華和え／のり汁 フルーツヨーグルト	揚丼	あじ　油 ロースハム　豆腐　かまぼこ　あおさのり	こめ／小麦粉　パン粉　油　みりん　三温糖 はるさめ　ごま　ごま油　三温糖 ヨーグルト　三温糖	レタス　トマト きゅうり　人参　えのき バナナ　モモ缶　りんご　みかん缶	濃口醤油 淡口醤油	せんべい	スキムミルク ☆シュガートースト
7 （土）		親子遠足							
9 （月）	祝日	スポーツの日							
10 （火）	クッキング（たんぽぽ）	ごはん／鮭ときのこのグラタン 春雨スープ おいも／バナナ	焼	さけ　牛乳　チーズ たまご	こめ／バター　小麦粉 はるさめ さつまいも	しめじ　玉ねぎ 人参　えのき　しめじ　白菜 バナナ	コンソメ 淡口醤油	牛乳 せんべい	プリン ◎ビスケット
11 （水）		ごはん／豚肉と根菜の味噌煮 もやしのスープ リンゴジュース	煮	豚肉　厚揚げ　みそ	こめ／里芋　こんにゃく　三温糖 ジュース	大根　人参　ごぼう　れんこん 人参　もやし　えのき　こねぎ	濃口醤油 コンソメ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク 揚げパン
12 （木）		タコライス クリームスープ リンゴ	炒	豚・牛ひき肉　チーズ	こめ　三温糖　油 じゃが芋	玉ねぎ　レタス　トマト 玉ねぎ　人参　コーン・クリームコーン缶 りんご	カレー粉　ソース　ケチャップ シチュールウ	牛乳 せんべい	☆焼きおにぎり
13 （金）	クッキング（さくら）	ごはん／ひじきナゲット わかめの味噌汁 キウイ	揚	鶏ひき・もも肉　ひじき　たまご 豆腐　わかめ　みそ	こめ／小麦粉　油　はちみつ　マヨネーズ	コーン缶　レタス　トマト しいたけ　えのき　人参 キウイ	コンソメ　ケチャップ	牛乳 バナナ	梨のムース
14 （土）		ごはん／肉豆腐 野菜スープ オレンジ	煮	豚肉　豆腐　たまご	こめ／三温糖	玉ねぎ　こねぎ 人参　セロリー　しめじ　白菜 オレンジ	濃口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク えびせん

10月は親子遠足や地域ふれあい・ハロウィンなどお楽しみの行事があります。季節の変わり目で朝夕と日中の寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。秋のおいしい味覚(鮭・さんま・さつま芋・さといも・きのこ類・ぶどう・梨・りんごなど)をたくさん味わい、かぜに負けない身体を作り、元気に過ごしましょうね♪

食育活動・クッキング（マーク）

＊10月はさくらぐみ・ひまわりぐみ
たんぽぽぐみです＊

〇10日たんぽぽぐみ(おいもをこねる)
〇13日さくらぐみ(梨のムース)
〇24日ひまわりぐみ
(さつまいもモンブラン)

（お知らせとお願い）

☆6日は誕生会です。
☆7日は親子遠足です。お弁当とおやつ、水筒の準備をお願いします！
☆31日はハロウィンです。

※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※マークは食育活動です。
※予定献立表は裏面に16日から31日までを記載してあります。
※都合により献立が変更になる場合がありますの

日	行事	献　立　名	おもな調理法	からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	おやつ 午前（未満児）	おやつ 午後
16 （月）	報恩の日	おにぎり／カレーうどん 海藻サラダ バナナ	煮	ふりかけ わかめ	こめ／うどん ごま油	玉ねぎ　しめじ　人参　こねぎ トマト　レタス　コーン缶　きゅうり バナナ	カレールウ めんつゆ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク ヨーグルト マフィン
17 （火）		ごはん／チキンチキンごぼう きゅうりの漬物 たまごスープ／ナシ	揚	鶏肉 たまご	こめ／片栗粉　油　三温糖　みりん	ごぼう　枝豆 きゅうり　にんじん 玉ねぎ　人参　しめじ　コーン缶　こねぎ／梨	酒　濃口醤油 浅漬けの素 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク メロンパン トースト
18 （水）		ごはん／魚のピカタ リンゴのサラダ キャベツの味噌汁／オレンジ	焼	かれい　たまご かにかま 油揚げ　みそ	こめ／小麦粉 マヨネーズ	りんご　きゅうり　レタス　コーン缶 えのき　キャベツ　玉ねぎ　こねぎ／オレンジ	ソース　こしょう	牛乳 サブレ	スキムミルク スイートポテト
19 （木）	地域ふれあい	お　楽　し　み　バ　イ　キ　ン　グ						ビスケット	牛乳 せんべい
20 （金）		ごはん／お好み焼き 水菜のスープ リンゴ	焼	豚肉　えび　たまご　青のり　鰹節 たまご	こめ／長いも　小麦粉　油　マヨネーズ	キャベツ　人参　ピーマン　こねぎ えのき　人参　玉ねぎ　水菜 りんご	お好みソース コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク フルーツサンド
21 （土）		マーボー丼 中華スープ バナナ	煮	豚ひき肉　豆腐 かにかま　たまご	こめ　油　三温糖　片栗粉	人参　しいたけ　たけのこ　しょうが　にんにく　深ネギ　玉ねぎ しめじ　コーン　もやし　ねぎ　人参　玉ねぎ バナナ	濃口醤油　中華だし 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎ごまビスケット
23 （月）		ごはん／チキン南蛮（タルタル） 小松菜の味噌汁 オレンジ	揚	鶏肉　たまご 豆腐　みそ	こめ／小麦粉　三温糖　油　マヨネーズ	きゅうり　にんじん　玉ねぎ　キャベツ　人参　コーン缶 こまつな　えのき　人参　玉ねぎ オレンジ	酢　淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク 人参ホットケーキ
24 （火）	クッキング（ひまわり）	ごはん／鮭のちゃんちゃん焼き ポトフ風スープ キウイ	焼	鮭　みそ ウィンナー　鶏肉	こめ／バター　三温糖　みりん じゃが芋	キャベツ　人参　しめじ　玉ねぎ 大根　玉ねぎ　人参 キウイ	酒 コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク さつまいもモンブラン
25 （水）		牛肉とコーンのペッパーライス ハムサラダ はんぺんのすまし汁／バナナ	炒	牛肉 ロースハム はんぺん	こめ　バター　はちみつ　みりん マヨネーズ	コーン缶　こねぎ　にんにく レタス　玉ねぎ　人参　きゅうり ほうれん草　人参／バナナ	こしょう　酢　濃口しょうゆ 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ☆きな粉パン
26 （木）		パン チリコンカンスパゲティ 野菜スープ／ナシ	煮	豚・牛ひき肉　大豆 ベーコン	コッペパン スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ　にんにく　ピーマン　トマト缶 玉ねぎ　人参　キャベツ　コーン缶／梨	ソース　ケチャップ コンソメ	牛乳 アスパラガス	フルーツヨーグルト ◎ビスケット
27 （金）		ごはん／シュウマイ ほうれん草の磯辺和え しめじの味噌汁／りんご	蒸	豚ひき肉　えび のり　ロースハム 豆腐　みそ	こめ／シュウマイの皮　片栗粉　ごま油　三温糖 三温糖	しいたけ　玉ねぎ　コーン缶 ほうれん草　人参 しめじ　玉ねぎ　こねぎ／りんご	濃口醤油　中華だし 濃口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ぐりとぐらのカステラ
28 （土）	半日保育	ごはん／切干大根の炒め そーめんの味噌汁 バナナ	炒	さつま揚げ　たまご 油揚げ　みそ	こめ／三温糖　油 そうめん	千切大根　人参　ピーマン なす　玉ねぎ　人参　こねぎ バナナ	うすくちしょうゆ		
30 （月）		ごはん／オーロラチキン 大根とたまごのスープ オレンジ	揚・炒	鶏肉　みそ たまご	こめ／片栗粉　油　じゃが芋　三温糖	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　しいたけ 大根　にんじん　玉ねぎ　えのき オレンジ	濃口醤油　ケチャップ コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク コーントースト
31 （火）	ハロウィン	照り焼きハンバーガー サラダ／パンプキンポタージュ おばけちゃんゼリー		牛･豚ひき肉　牛乳　たまご ロースハム／牛乳	パン　パン粉　マヨネーズ　みりん　三温糖 マヨネーズ ブドウゼリーの素　ホイップ　チョコ	レタス　玉ねぎ キャベツ　人参　きゅうり　コーン缶　ブロッコリー／たまねぎ　人参	濃口醤油 パンプキンスープの素	牛乳 せんべい	スキムミルク おばけクッキー