



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				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	午前(未満児)	午後
1 (火)		ブリフライ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト	揚	ブリ たまご わかめ ヨーグルト	こめ 小麦粉 パン粉 みりん 三温糖	レタス きゅうり えのき 人参 玉ねぎ バナナ モモ缶 みかん缶 キウイ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク 黒糖蒸しパン
2 (水)		ごはん/しゅうまい 小松菜のブロッコリー和え 春雨スープ/オレンジ	蒸	豚ひき肉 むきエビ ハム たまご	こめ/三温糖 ごま油 シュウ マイの皮 片栗粉 三温糖 ごま	椎茸 玉ねぎ コーン 小松菜 ブロッコリー きゅ うり 人参 えのき しめじ 白菜/ オレンジ	濃口醤油 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ジャムサンド
3 (木)		ごはん/肉豆腐 野菜スープ 梨	煮	豚肉 豆腐 たまご	こめ/三温糖 じゃが芋	玉ねぎ こねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン 梨	濃口醤油 コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク アメリカンドッグ
4 (金)		ポークカレー ひじきとほうれん草の鉄分サラダ みかんゼリー	煮	豚肉 ひじき ツナ缶	こめ じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 ごま みかんゼリーの素	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン 人参 みかん缶	カレールー 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク トライフル
5 (土)	親子遠足								
7 (月)		炊き込みごはん だしまき卵/ハッシュドポテ 玉ねぎの味噌汁/バナナ	焼	鶏肉 かつお・昆布 たまご かつお・昆布 みそ 豆腐	こめ 油揚げ 三温糖/じゃが芋 油 片栗粉	ごぼう 人参 しょうが 人参 玉ねぎ しめじ こねぎ/バナ ナ	酒 淡口醤油 淡口醤油 コ ンソメ	牛乳 ビスコ	スキムミルク シュガートースト
8 (火)		ごはん/お好み焼き もやしのスープ キウイ	焼	豚肉 むきエビ たま ご かつお節 青のり	こめ/長いも 小麦粉 マヨ ネーズ 油	キャベツ 人参 ピーマン こねぎ 人参 えのき もやし こね ぎ キウイ	ソース コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク ☆野菜チップス
9 (水)		ごはん/アジのカレー竜田揚げ スパゲティサラダ 中華スープ/オレンジ	揚	アジ ロースハム かにかま たまご	こめ/三温糖 片栗粉 油 スパゲティ マヨネーズ	きゅうり レタス 人参 玉ねぎ しめじ コー ン 深ネギ もやし/オレンジ	淡口醤油 カ レー粉 淡口醤油 中華だし	牛乳 ビスケット	スキムミルク ワッフル
10 (木)		ごはん/鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜の味噌汁 モモ	煮	鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ	ごはん/じゃが芋 油 三温糖	ごぼう 人参 えのき 人参 しめじ 小松 菜 黄桃缶	淡口醤油	牛乳 せんべい	フローズン ヨーグルト
11 (金)	誕生会	ケチャップライス ミモザサラダ/ポテト クリームシチュー/みかんぶどう	プレート	豚ひき肉 たまご	こめ マヨネーズ /じゃが芋 油 ベーコン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン トマ ト 人参 玉ねぎ クリームコー ン/みかんぶどう	ケチャップ 食塩	牛乳 せんべい	スキムミルク コーントースト
12 (土)		ごはん/豚ひき肉と春雨の炒め 豆腐のスープ 梨	炒	豚ひき肉 たまご 豆腐	こめ/春雨 三温糖	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく えのき しめじ 人参 玉ね ぎ 梨	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎バウムクーヘン

10月は親子遠足や地域の方とのふれあい行事・ハロウィンなどお楽しみの行事がたくさんありますね。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。秋の美味しい味覚(鮭・さんま・さつまいも・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、元気に過ごしましょう

食育活動・クッキング (マーク)

10月はさくらぐみ・ひまわりぐみです

- 21日ひまわりぐみ (さつまいもクロワッサン)
- 29日さくらぐみ(さつまいもサラダ)

(お知らせとお願い)

- ☆5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!
- ☆11日は誕生会です。
- ☆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14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でご了承ください。

日	行事	献立名	おもな調理法					おやつ	
				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	午前(未満児)	午後
14 (月)	祝日			スポーツの日					
15 (火)		ごはん/豚肉と野菜のオーロラ炒め わかめスープ キウイ	炒	豚肉 みそ わかめ たまご	こめ/油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき 人参 玉ねぎ キウイ	ケチャップ コンソメ	牛乳 ゼリー	スキムミルク きなこマカロニ
16 (水)	報恩の日	ごはん/ひじきと豆腐の煮物 そーめん汁 バナナ	煮	ひじき 豆腐	こめ/しらたき 三温糖 そうめん 油揚げ	ピーマン 人参 こねぎ バナナ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク おいもフライ
17 (木)		ごはん/ポテトミートのチーズ焼き ポトフ風スープ りんご	焼	豚ひき肉 チーズ ウィンナー 鶏肉	こめ/じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 玉ねぎ りんご	こしょう ケチャップ 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 (金)	地域ふれあい			お楽しみバイキング					
19 (土)		ごはん/五目ビーフン きのこのスープ オレンジジュース	炒	豚ひき肉 たまご	こめ/ビーフン みりん オレンジジュース	人参 玉ねぎ ピーマン えのき しいたけ 玉ねぎ しめじ 人参 こねぎ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク ◎ビスケット バナナ
21 (月)	クッキング(ひまわり)	ツナコーンご飯 春雨サラダ 豚汁/梨	和	ツナ缶 ロースハム たまご 豚肉 みそ 厚揚げ	こめ 春雨 油 三温糖 ごま油 ごま 里芋 こんにゃく	コーン缶 きゅうり 人参 ごぼう 大根 こねぎ/ 梨	コンソメ 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク △さつま芋 クロワッサン
22 (火)		ごはん/チキンチキンごぼう ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ/バナナ	揚炒	鶏肉 ツナ缶 たまご	こめ/片栗粉 油 三温糖 みりん マヨネーズ	ごぼう 枝豆 ブロッコリー 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン缶	濃口醤油 コンソメ	牛乳 ゼリー	 いちごババロア ◎ビスケット
23 (水)		コッパパン 鮭ときのこの和風スパゲティ コーンスープ/オレンジ	炒	鮭 たまご	パン スパゲティ じゃが芋 片栗粉	しめじ 玉ねぎ コーン缶 人参 クリームコーン缶/オレンジ	めんつゆ 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ☆焼きおにぎり
24 (木)		ごはん/とり天 小松菜のごま和え 大根の味噌汁/キウイ	揚	鶏肉 みそ	こめ/小麦粉 片栗粉 油 ごま 三温糖 油揚げ	にんにく しょうが 小松菜 コーン缶 大根 えのき キャベツ こねぎ	酒 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク チョコクッキー
25 (金)		ごはん/豚じゃが はんぺんのすまし汁 りんご	煮	豚肉 厚揚げ はんぺん	こめ/じゃが芋 しらたき 三温糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき 人参 りんご	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ピザトースト
26 (土)	半日保育	やきにく丼 卵スープ みかんヨーグルト	炒	牛肉 豚肉 みそ たまご ヨーグルト	こめ ごま ごま油 三温糖 三温糖	玉ねぎ キャベツ 人参 しょうが にんにく しめじ コーン缶 玉ねぎ 人参 こねぎ みかん缶	コンソメ		
28 (月)		ごはん/チーズハンバーグ のりポテト/トマト みずなのスープ/バナナ	焼	牛・豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ 青のり粉	こめ/パン粉 三温糖 みりん じゃが芋	玉ねぎ トマト えのき 人参 玉ねぎ 水菜/ バナナ	こしょう 濃口醤油 酒 食塩 コンソメ	牛乳 ビスケット	いちごクレープ
29 (火)	クッキング(さくら)	ごはん/鮭の黄金焼き △さつまいもサラダ えのきの味噌汁/オレンジ	焼	鮭 みそ 卵黄 ロースハム みそ	こめ/三温糖 さつまいも マヨネーズ	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ えのき こねぎ/オレンジ	こしょう	牛乳 アスパラガス	スキムミルク 豆腐ウィンナーパン
30 (水)		おにぎり/みそラーメン ポテトサラダ 梨	煮	ふりかけ/豚肉 みそ 鶏ガラ たまご	こめ/中華麺 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ コーン缶 にんにく 生姜 きゅうり 人参 レタス なし	こしょう	牛乳 ビスケット	スキムミルク ココアスコーン
31 (木)	ハロウィン	ロールパン/かぼちゃコロック フルーツ柿サラダ コーンクリームスープ/ おばけちゃんゼリー	揚	豚ひき肉 ハム 牛乳	ロールパン/かぼちゃ 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ブドウゼリーの素 ホイップ	玉ねぎ 人参 コーン缶 カキ レタス 人参 人参	ソース コーンクリーム	牛乳 せんべい	スキムミルク きなこパン

