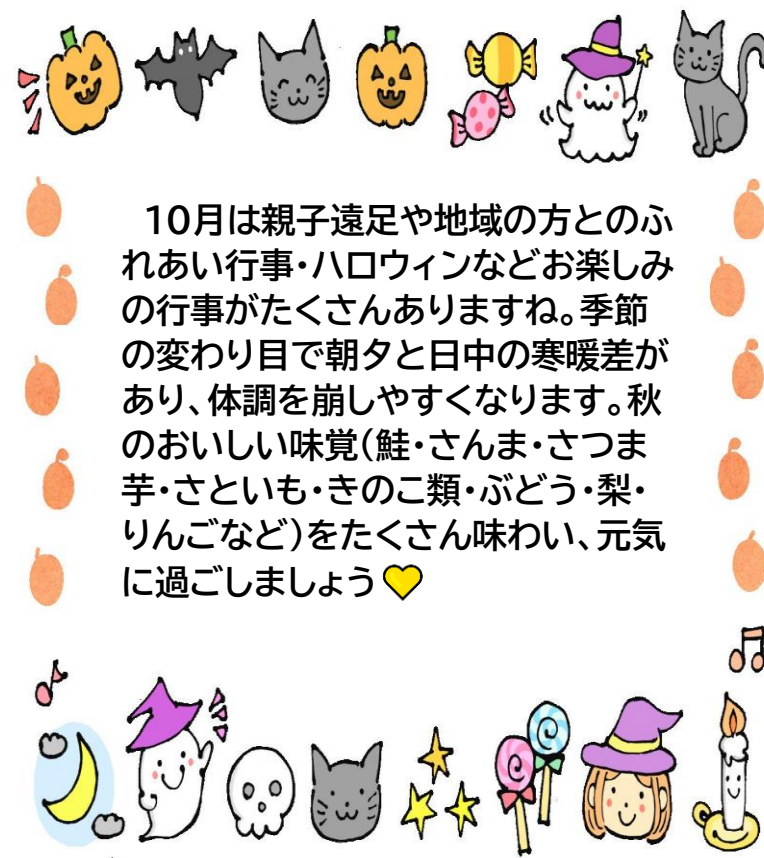




10月予定献立表



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（水）		ご飯/肉豆腐 わかめスープ オレンジ	煮	豚肉 豆腐 たまご ワカメ	ご飯/三温糖 じゃが芋	玉ねぎ こねぎ えのき 人参 玉ねぎ オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク いちごクレープ
2（木）		ご飯/ひじきと大豆の煮物 キャバツの味噌汁 りんご	煮	鶏もも ひじき みそ	ご飯/しらたき 三温糖 油揚げ	人参 ピーマン キャバツ えのき 玉ねぎ こねぎ りんご	淡口濃口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク 揚げパン
3（金）	〇〇先生	ご飯/魚のみそバター焼き 春雨サラダ/もやしの味噌汁 キウイ	焼	鮭 みそ ハム たまご/わかめ みそ	ご飯/バター 三温糖 ごま みりん 春雨 三温糖 ごま	きゅうり 人参/もやし しめじ 人参 キウイ	酒 淡口醤油 酢 鶏ガラだし	牛乳 クッキー	スキムミルク シュガートースト
4（土）									
6（月）		ご飯/豚じゃが 中華スープ バナナ	煮	厚揚げ 豚肉 かにかま たまご	こめ/じゃが芋 しらたき 三温糖	人参 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ 人参 コーン缶 深ネギ もやし バナナ	淡口醤油 中華だし 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク アメリカンドッグ
7（火）	〇〇先生	ご飯/☆チキンチキンごぼう わかめとトマトのサラダ キャバツの味噌汁/みかん	揚げ炒	鶏もも ワカメ みそ	こめ/油 片栗粉 みりん 三温糖 ごま 三温糖 油揚げ	ごぼう 枝豆 レタス トマト コーン缶 えのき キャバツ 玉ねぎ こねぎ/みかん	酢 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク コーントースト
8（水）	内科検診	ハヤシライス キャバツと卵のサラダ フルーツヨーグルト	煮	牛肉 たまご ヨーグルト	こめ じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ 人参 キャバツ ブロッコリー コーン缶 バナナ モモ缶 みかん缶 りんご	ハヤシルウ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク ココアクッキー
9（木）		ご飯/照り焼きチキン マカロニサラダ 豆腐の味噌汁/オレンジ	焼	鶏もも ロースハム たまご 豆腐 みそ	こめ/三温糖 みりん マカロニ マヨネーズ	にんにく きゅうり コーン缶 レタス 白菜 玉ねぎ しめじ こねぎ/オレンジ	淡口濃口醤油	牛乳 せんべい	カルピスゼリー ◎ビスケット
10（金）	誕生会	魚フライ丼 元気モリモリサラダ コーンスープ/プリンアラモード	丼	カレイ たまご しらす干し ワカメ たまご	こめ 小麦粉 パン粉 油 みりん 三温糖 ごま 三温糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	キャバツ トマト えだまめ 人参 きゅうり レタス 人参 玉ねぎ コーン・クリーム缶	濃口醤油 酢 濃口醤油 淡口醤油	せんべい	スキムミルク ホットケーキ
11（土）		おにぎり/肉うどん グリーンポテト りんご	煮	豚肉 たまご 青のり粉	こめ/うどん みりん じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 小葱 りんご	食塩 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎おにぎりせんべい



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、元気に過ごしましょう♡

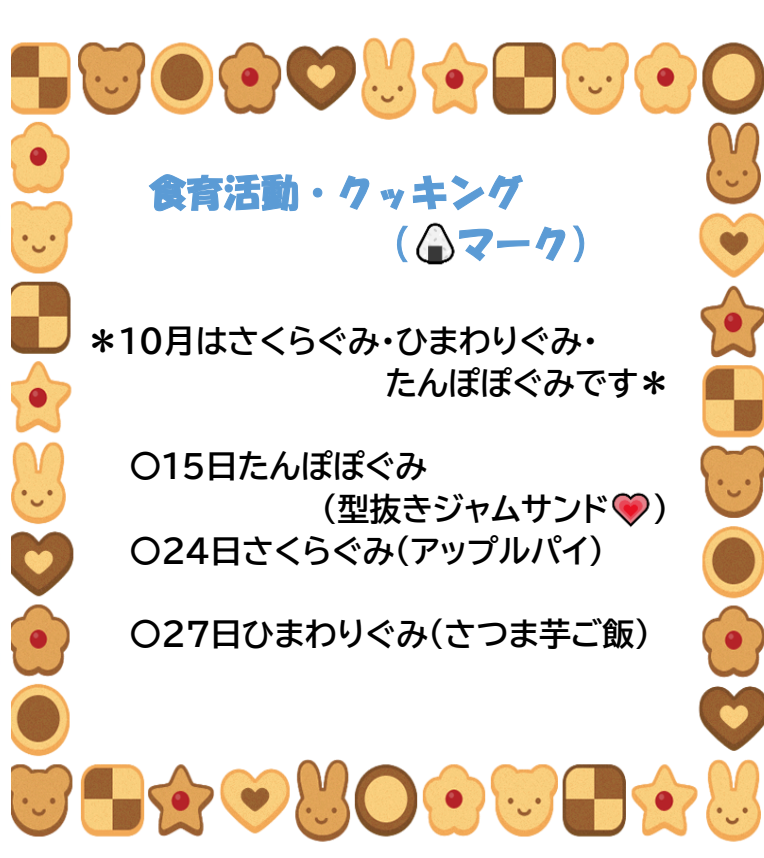
食育活動・クッキング (マーク)

- ※10月はさくらぐみ・ひまわりぐみ・たんぽぽぐみです*
- 15日たんぽぽぐみ
(型抜きジャムサンド♡)
- 24日さくらぐみ(アップルパイ)
- 27日ひまわりぐみ(さつま芋ご飯)

(お知らせとお願い)
☆4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！
☆10日は誕生会です。
☆16日は地域の方との交流/バイキング給食です。
☆31日はハロウィンです。

※職員誕生日リクエストメニュー🌟
◎3日:〇〇先生
◎7日:〇〇先生(8日)

※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13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
13（月）	祝日	 スポーツの日 							
14（火）		ご飯/豚肉と野菜のオーロラ炒め 豆腐のスープ バナナ	炒	豚肉 みそ 豆腐	こめ/三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ バナナ	ケチャップ 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク メロンパン トースト
15（水）	クッキング （たんぽぽ）	ご飯/はんぺんのチーズフライ わかめの味噌汁 キウイ	揚	はんぺん 粉チーズ たまご 豆腐 わかめ みそ	こめ/パン粉 小麦粉 マヨネーズ	レタス トマト えのき もやし キウイ	ケチャップ	牛乳 △型抜き♡ ジャムサンド	スキムミルク ココア蒸しパン
16（木）	地域ふれあい	 お楽しみバイキング 						せんべい	スキムミルク ◎ビスケット
17（金）		ご飯/すき焼き風煮 かきたま汁 りんご	煮	牛肉 たまご	こめ/しらたき うどん 三温糖 片栗粉	人参 はくさい えのき 玉ねぎ 人参 りんご	濃口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ぎょうざピザ
18（土）		トリニラ丼 きのこのスープ オレンジジュース	焼炒	鶏もも	こめ 片栗粉 三温糖 ごま油 オレンジジュース	にんにく しょうが ニラ サニーレタス えのき しいたけ しめじ 玉ねぎ 人参 こねぎ	濃口醤油 トウバンジャン 淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク バナナ
20（月）		ツナコーンご飯 豆腐ナゲット かぼちゃの味噌汁/オレンジ	揚	ツナ缶 鶏ひき肉 豆腐 厚揚げ みそ	こめ 小麦粉 油 マヨネーズ	コーン缶 キャベツ 人参 トマト かぼちゃ 玉ねぎ しめじ こねぎ/オレンジ	コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク きなこマカロニ
21（火）		パン/ソース焼きそば クリームスープ 梨	炒	豚肉	コッペパン/中華麺 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし コーン・クリーム缶 玉ねぎ 人参 梨	ソース クリームシチュー	牛乳 バナナ	スキムミルク 焼き団子
22（水）	仏の子と保護者の集い（さくらぐみ）	ご飯/しゅうまい ほうれん草のごま和え ジュリエヌスープ/キウイ	蒸	豚ひき肉 むきエビ 焼きのり	こめ/しゅうまいの皮 片栗粉 三温糖 ごま 三温糖	しいたけ 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ みずな/キウイ	濃口醤油 濃口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	フルーツゼリー ポンチ
23（木）		ご飯/揚げじゃが芋のそばろあん 春雨スープ バナナ	揚煮	豚ひき肉 みそ たまご	こめ/じゃが芋 油 片栗粉 みりん 三温糖 春雨	人参 えのき しめじ 春雨 人参 白菜 バナナ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ☆じゃこトースト
24（金）	クッキング （さくら）	ご飯/鮭ときのこのグラタン ほうれん草の味噌汁 もも	焼	鮭 チーズ 牛乳 豆腐 みそ	こめ/バター 小麦粉	しめじ 玉ねぎ ほうれん草 えのき 人参 玉ねぎ 黄桃缶	コンソメ こしょう	牛乳 せんべい	スキムミルク △アップルパイ
25（土）	半日保育	麻婆丼 たまごスープ りんご	煮	豚ひき肉 豆腐 たまご	こめ 三温糖 片栗粉	人参 しいたけ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ 深ネギ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 こねぎ りんご	濃口醤油 中華だし コンソメ		
27（月）	クッキング （ひまわり）	△さつま芋ご飯 トンカツ（ごまソース） 玉ねぎの味噌汁/みかん	揚	豚肉 たまご みそ 豆腐	さつまいも こめ 小麦粉 パン粉 油 ごま	キャベツ 人参 コーン缶 玉ねぎ しめじ こねぎ/みかん	食塩 酒 ソース ケチャップ	牛乳 せんべい	スキムミルク トライフル
28（火）		鶏飯 海藻サラダ フルーツヨーグルト	煮	ささみ のり 鶏ガラ たまご わかめ ツナ缶 ヨーグルト	こめ 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖	しいたけ たくあん漬け こねぎ レタス コーン缶 きゅうり バナナ モモ缶 みかん缶 りんご	濃口淡口醤油 めんつゆ	牛乳 ビスケット	スキムミルク さつまいもドーナツ
29（水）		ご飯/魚のねぎみそ焼き ごぼうのゴマネーズ 青のりのすまし汁/オレンジ	焼	ブリ みそ ツナ缶 豆腐 青のり かまぼこ	こめ/ごま油 三温糖 ごま マヨネーズ	深ネギ しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり えのき/オレンジ	淡口醤油	牛乳 バナナ	青りんごゼリー ◎ビスケット
30（木）		ご飯/タンドリーチキン スパゲティサラダ もやしのスープ/キウイ	焼	鶏もも ヨーグルト ハム	こめ/みりん スパゲティ マヨネーズ	にんにく しょうが きゅうり レタス 人参 もやし えのき こねぎ/ キウイ	ケチャップ カレー粉 淡口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク マシュマロサンド
31（金）	ハロウィン	ロールパン/かぼちゃコロツケ たまごスープ おばけちゃんプリン	揚	豚ひき肉 たまご たまご 牛乳 ホイップ	ロールパン/かぼちゃ 小麦粉 パン粉 油 プリンミックス チョコ	玉ねぎ 人参 コーン缶 レタス トマト 人参 しめじ 玉ねぎ コーン缶 こねぎ	ソース コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク おばけクッキー