



# 10月 給食献立表



2023年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
2	月	野菜のそぼろあんかけ クリームコロッケ オレンジ	粉 乳 ★フレークポテト	厚揚げ・鶏ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・さといも・車糖・かたくり粉 オリーブ油・コロッケ・なたね油 さつまいも・薄力粉・コーンフレーク	日本かぼちゃ・にんじん・さやいんげん 大根・バレンシアオレンジ	467kcal 18.4g
3	火	ササ身のフライ スパズテー のりの佃煮 大根とわかめのみそ汁 りんご	粉 乳 ★ココアケーキ	ささ身・鶏卵・ベーコン・あまのり わかめ・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・大根・こねぎ・りんご	472kcal 29.8g
4	水	いなか汁 ベーコンポテトパイ風 バナナ	粉 乳 ★みかんフルーツ サンド	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・ベーコン 脱脂粉乳・ホイップクリーム	さといも・かたくり粉・ぎょうぎの皮 じゃがいも・マヨネーズ・なたね油 食パン	キャベツ・大根・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・りょうとうもやし・西洋かぼちゃ こねぎ・バナナ・みかん缶詰	478kcal 19.6g
5	木	白身魚のパン粉焼き ポテトサラダ 大根と人参のみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★ホウレンソウ ケーキ	鶏卵・ロースハム・蒸しかまぼこ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳	マヨネーズ・パン粉・白身魚 じゃがいも・マヨネーズ・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・大根・こねぎ パイナップル缶詰・ほうれんそう	489kcal 25.8g
6	金	鶏の唐揚げ 温野菜 南瓜のみそ汁 オレンジ	粉 乳 ★大学芋	鶏もも・蒸しかまぼこ・油揚げ・わかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・さつまいも 水あめ・車糖・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・こねぎ・バレンシアオレンジ	439kcal 22.2g
7	土	肉うどん じゃこ&三色和え りんごゼリー	牛 乳 レモンケーキ	豚もも・蒸しかまぼこ・さつま揚げ ま昆布・かつお節・しらす・普通牛乳	うどん・車糖・オリーブ油 ごま・レモンケーキ	にんじん・こねぎ・ほうれんそう りょうとうもやし・りんご缶詰	497kcal 22.0g
10	火	野菜の田舎煮 ピーマン昆布 キャベツの味噌汁 バナナ	粉 乳 ★コロロドーナツ	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 昆布つくだ煮・わかめ・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	さといも・オリーブ油・車糖 ホットケーキミックス・粉糖・なたね油	れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん 大根・青ピーマン・キャベツ・こねぎ バナナ	468kcal 22.1g
11	水	ひじき炒め メンチカツ オレンジ	粉 乳 ★ミックスピザ	鶏もも・ほしひじき・油揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	じゃがいも・車糖・オリーブ油 なたね油・ビザクラスト	にら・にんじん・バレンシアオレンジ 青ピーマン・たまねぎ	472kcal 23.0g
12	木	白身魚の甘酢あん 温野菜 じゃが芋の味噌汁 パイナップル	粉 乳 ★ホットドックパン	蒸しかまぼこ・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳 ウインナー	白身魚・かたくり粉・オリーブ油・車糖 じゃがいも・マヨネーズ・ロールパン	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・こねぎ パイナップル缶詰	467kcal 25.4g
13	金	【遠足 おかず付きお弁当を持たせて下さい。】 ◎袋菓子を準備しています。 クッキー ・せんべい ビスコ			甘辛せんべい・ビスケット		
14	土	醬油スパゲティ チキンナゲット カレースープ ピーチゼリー	牛 乳 カスタードワッフル	ベーコン・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 チキンナゲット・なたね油・じゃがいも ワッフル	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・キャベツ・もも缶詰	469kcal 15.5g
16	月	おでん ミートボールのケチャップ和え オレンジ	粉 乳 ★チョコチップ 蒸しパン	鶏もも・蒸しかまぼこ・厚揚げ・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳	さといも・じゃがいも・車糖・オリーブ油 ホットケーキミックス・有塩バター ミルクチョコレート	大根・にんじん・さやいんげん バレンシアオレンジ	496kcal 23.5g
17	火	春雨と豚肉の炒め物 豆腐の味噌汁 一食納豆 みかん	粉 乳 ☆フライドポテト	豚ばら・蒸しかまぼこ・鶏卵 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・糸引き納豆・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・ごま・車糖・オリーブ油 フライドポテト	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ こねぎ・温州みかん	488kcal 23.4g
18	水	鶏肉団子スープ 鮭の塩焼き バナナ	粉 乳 ★ジャコごまクッキー	鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・絹ごし豆腐 べにざけ・脱脂粉乳・しらす干し	かたくり粉・車糖・さといも・じゃがいも オリーブ油・ホットケーキミックス 無塩バター・ごま	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ・キャベツ こまつな・こねぎ・大根・バナナ	415kcal 24.2g
19	木	鱈の照り焼き ホウレン草の白和え 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	粉 乳 ブッチャプリン	ぶり・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・麦みそ わかめ・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・ごま カスタードプリン	ほうれんそう・にんじん・大根・こねぎ バレンシアオレンジ	448kcal 31.4g
20	金	ポークカレー 温野菜 フルーチェ	粉 乳 ★たまごサンド	豚ばら・蒸しかまぼこ・普通牛乳 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・フルーチェ・食パン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ ブロッコリー・福神漬・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰	484kcal 22.5g
21	土	チャーシューラーメン しゅうまい バナナ	牛 乳 ミニジャムパン	焼きた豚・なると・鶏卵・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・オリーブ油・白湯 ジャムパン	ほうれんそう・こねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・バナナ	483kcal 21.4g
23	月	豆腐の挽肉あんかけ 春巻き オレンジ	粉 乳 ★サブレックッキー	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・春巻・なたね油・薄力粉 有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・たけのこ バレンシアオレンジ	487kcal 22.0g
24	火	ヒレカツ 温野菜 南瓜のみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★ツナパン	豚ヒレ・鶏卵・蒸しかまぼこ・油揚げ わかめ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳・まぐろ缶詰	薄力粉・パン粉・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・こねぎ・パイナップル缶詰 たまねぎ	446kcal 26.7g
25	水	【お誕生会】 ケチャップライス 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリー 蟹かま入りたまご焼き フライドポテト 和風ミートボール みかん もずくと豆腐の清汁	麦 茶 エクレー	鶏もも・ロースハム・鶏卵 かに風味かまぼこ・もずく・絹ごし豆腐 煮干し	かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・マヨネーズ・車糖 オリーブ油・フライドポテト・エクレー	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・温州みかん	588kcal 43.1g
26	木	白身魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 大根と人参のみそ汁 バナナ	粉 乳 棒チーズ アンパンマン煎餅	さつま揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 わかめ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 プロセスチーズ	白身魚・かたくり粉・なたね油 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 甘辛せんべい	きゅうり・にんじん・大根・こねぎ・バナナ	462kcal 27.4g
27	金	クリームシチュー 小松菜のサラダ オレンジ	粉 乳 ★きな粉トースト	鶏もも・ベーコン・脱脂粉乳 きな粉	じゃがいも・オリーブ油・マヨネーズ ごま・食パン・グラニュー糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はくさい ほんしめじ・ブロッコリー・スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ・こまつな・りょうとうもやし バレンシアオレンジ	451kcal 19.5g
28	土	かきたまうどん 納豆和え パイナップル	牛 乳 ソフトドーナツ	蒸しかまぼこ・鶏卵・ま昆布 かつお節・糸引き納豆・普通牛乳	うどん・かたくり粉・マヨネーズ ドーナツ	にんじん・ほうれんそう・こねぎ・キャベツ にら・りょうとうもやし・パイナップル缶詰	484kcal 19.0g
30	月	切り干し大根の煮物 いわしあげ 南瓜のみそ汁 バナナ	ジョア マスカット ★ハロウィン ホットケーキ	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ さつま揚げ・油揚げ・わかめ・麦みそ 煮干し・鶏卵・普通牛乳・ホイップクリーム	車糖・オリーブ油・ジョア マスカット ホットケーキミックス・メープルシロップ ミルクチョコレート・有塩バター	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・西洋かぼちゃ・こねぎ バナナ・日本かぼちゃ	497kcal 21.3g
31	火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 みかん	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべ煎餅	豚ばら・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐 カットわかめ・麦みそ・煮干し	オリーブ油・じゃがいも・マヨネーズ 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・こねぎ・温州みかん	465kcal 15.5g

(※ このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。



- ・13日(金) 遠足……おかず付きお弁当を持たせてください。  
(お菓子は、保育園の方で準備しています)
- ・25日(水) お誕生会……お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)

