



10月の給食献立表



たかがみねこども園

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇は午後おやつ材料)		
			黄色の食品 (熱と力になるもの)	赤色の食品 (血や肉や骨になるもの)	緑色の食品 (体の調子を整えるもの)
1 火	ごはん 鶏肉の照焼き ブロッコリーのおかか和え 納豆汁	ジョア(乳児組:ヤクルト) 健康志向菓子 肝油ドロップ	〇ジョア(乳児組:ヤクルト)、米、上白糖、〇健康志向菓子	鶏肉、納豆、みそ、〇煮干し、かつお節	ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ
2 水	中華丼 中華風蒸し玉子 豆腐の中華スープ	牛乳 ちんすこう	米、〇薄力粉、〇上白糖、〇ラード、片栗粉、上白糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、豆腐、卵、かにかまぼこ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、にら、ねぎ
3 木	ごはん 牛肉のすき焼き風煮 ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	米、上白糖、麩、ごま	〇牛乳、牛肉、豆腐、みそ	かぼちゃ、〇バナナ、たまねぎ、ほうれん草、〇りんご、〇みかん缶、〇パン缶、にんじん、きょうな、ひじき
4 金	<お誕生会メニュー> バターロールパン スコップコロッケ コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳 オレンジゼリー	ロールパン、じゃがいも、パン粉、〇上白糖、薄力粉、油、マカロニ、上白糖、〇オレンジジュース	〇牛乳、合びき肉、〇生クリーム、〇ゼラチン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン
5 土	ビビンバ わかめスープ	牛乳 健康志向菓子	米、油、上白糖、ごま油、ごま、〇健康志向菓子	〇牛乳、牛肉	ほうれん草、にんじん、コーン、わかめ
7 月	ごはん 白身魚の煮付け チンゲン菜とツナ缶の和え かき玉汁	牛乳 フライドポテト	〇じゃがいも、米、上白糖、〇油	〇牛乳、かれい、卵、ツナ缶	チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが(たんぼほ組:不使用)
8 火	食パン&マーガリン きのこのポロネーゼスパ グレッティ ココロ野菜のポトフ	カスタードプリン	食パン、スパゲティ、〇上白糖、マーガリン、油、上白糖、〇メープシロップ	〇牛乳、合びき肉、〇卵、ウィンナー、粉チーズ	トマト缶、だいこん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、キャベツ
9 水	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋のそぼろ煮 白菜のすまし汁	牛乳 ぶどうゼリー(鉄分&食物繊維プラス)	米、さつまいも、片栗粉、上白糖	〇牛乳、さけ、鶏ひき肉	はくさい、にんじん、グリーンピース、ねぎ、〇ぶどうゼリー
10 木	ビーフカレー (魚肉ハムソテー) ひじきサラダ	牛乳 梨	米、じゃがいも、油、上白糖、ごま油	〇牛乳、魚肉ハム、牛肉、ツナ缶	〇梨、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、ひじき
11 金	<かみかみメニュー> もち麦ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜とえのきのナムル 玉葱の味噌汁	牛乳 みたらし団子 (乳児組:さつま芋みたらし)	米、〇白玉粉(乳児組:さつまいも)、〇上白糖、もち麦、から揚げ粉、油、薄力粉、〇片栗粉、ごま油、上白糖、ごま	〇牛乳、鶏肉、みそ	こまつな、なめこ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、ねぎ
12 土	肉うどん もやしのおかか和え ふりかけごはん	牛乳 健康志向菓子	うどん、米、上白糖、〇健康志向菓子	〇牛乳、牛肉、かつお節	もやし、にんじん、ねぎ
15 火	ごはん 鱈の甘辛ゴマ絡め ブロッコリーのおかか和え 納豆汁	牛乳 健康志向菓子 肝油ドロップ	米、上白糖、片栗粉、ごま、〇健康志向菓子	〇牛乳、さわか、納豆、みそ、〇煮干し、かつお節	ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ
16 水	中華丼 中華風蒸し玉子 豆腐の中華スープ	牛乳 カルピスゼリー	米、片栗粉、〇上白糖、上白糖、ごま油、〇カルピス	〇牛乳、豚肉、豆腐、卵、かにかまぼこ、〇ゼラチン	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、にら、ねぎ
17 木	ごはん 牛肉のすき焼き風煮 ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 りんご	米、上白糖、麩、ごま	〇牛乳、牛肉、豆腐、みそ	〇りんご、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きょうな、ひじき

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇は午後おやつ材料)		
			黄色の食品 (熱と力になるもの)	赤色の食品 (血や肉や骨になるもの)	緑色の食品 (体の調子を整えるもの)
18 金	食パン&いちごジャム チキンのバジルソテー (たんぼぼ組: 鶏肉ののり塩炒 もやしのソテー さつま芋ポタージュ	ツナと塩昆布のおにぎ り	食パン、〇米、さつまい も、上白糖、いちごジャム	鶏肉、牛乳、〇ツナ缶、生 クリーム	もやし、こまつな、たまね ぎ、〇塩こんぶ、コーン、 バジル(たんぼぼ組: 不使 用)、あおのり(たんぼぼ 組)
19 土	☆運動会☆(雨天の場合: 26日)				
21 月	ごはん 白身魚の煮付け チンゲン菜とツナ缶の和え かき玉汁	牛乳 バジル入りチーズフ ォ カッチャ	米、〇薄力粉、〇強力粉、 〇油、〇上白糖、上白糖	〇牛乳、かれい、〇チー ズ、卵、ツナ缶、〇粉チー ズ	チンゲンサイ、にんじん、 しいたけ、ねぎ、しょうが (たんぼぼ組: 不使用)、 バジル(たんぼぼ組: 不使 用)
22 火	食パン&マーガリン きのこのポロネーゼスパ ゲッティ ココロ野菜のポトフ	野菜ジュース(鉄) (にんじん&りんご) 健康志向菓子 肝油ドロップ	食パン、スパゲティ、マー ガリン、油、上白糖、〇健 康志向菓子	合びき肉、ウインナー、〇 煮干し、粉チーズ	トマト缶、だいこん、たまね ぎ、しめじ、えのきたけ、に んじん、キャベツ、〇野菜 ジュース(にんじん&りん ご)
23 水	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋のそぼろ煮 白菜のすまし汁	牛乳 蒸しまんじゅう	米、さつまいも、〇ホッ トケーキミックス、〇上白 糖、片栗粉、上白糖、〇小 豆	〇牛乳、さけ、〇豆腐、鶏 ひき肉	はくさい、にんじん、グ リンピース、ねぎ
24 木	キーマカレー (じゃが芋ソテー) ひじきサラダ	牛乳 バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、 上白糖、ごま油	〇牛乳、合びき肉、ツナ缶	〇バナナ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、ピーマ ン、赤パプリカ、黄パプリ カ、ひじき
25 金	<かみかみメニュー> もち麦ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜とえのきのナムル 玉葱の味噌汁	牛乳 スコーン	米、〇薄力粉、もち麦、〇 いちごジャム、から揚げ 粉、油、薄力粉、ごま油、 〇上白糖、上白糖、ごま、 〇バター	〇牛乳、鶏肉、みそ	こまつな、なめこ、たまね ぎ、えのきたけ、にんじ ん、わかめ、ねぎ
26 土	チャーハン もやしの中華和え わかめスープ	牛乳 健康志向菓子	米、油、ごま油、ごま、〇 健康志向菓子	〇牛乳、卵、ベーコン	もやし、にんじん、コー ン、わかめ、ねぎ
28 月	手作りふりかけごはん 鯖の味噌焼き 筑前煮 キャベツのすまし汁	牛乳 スイートポテト	米、〇さつまいも、〇上白 糖、上白糖、ごま油、ご ま、コンデンスミルク	〇牛乳、さわら、鶏肉、油 揚げ、みそ、煮干し、〇 卵、〇バター、かつお節	キャベツ、れんこん、ごぼ う、にんじん、こんぶ、グ リンピース、ねぎ、あおの り
29 火	ごはん 鶏肉の照焼き ブロッコリーのおかか和え 納豆汁	牛乳 健康志向菓子 肝油ドロップ	米、上白糖、〇健康志向菓 子	〇牛乳、鶏肉、納豆、み そ、〇煮干し、かつお節	ブロッコリー、だいこん、 にんじん、ねぎ
30 水	カツ丼 ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳 りんご	米、薄力粉、パン粉、油、 片栗粉、上白糖、ごま	〇牛乳、豚肉、豆腐、卵	〇りんご、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、ね ぎ、わかめ
31 木	<ハロウィンメニュー> 人参ピラフ ミートローフ 白菜のサラダ オニオンスープ	牛乳 かぼちゃメロンパン	米、〇ホットケーキミック ス、サウザンアイランドド レッシング、〇マーガリ ン、〇上白糖、パン粉、上 白糖、バター、デミグラス ソース、チョコレートシ ロップ	〇牛乳、合びき肉、豆腐、 〇卵、牛乳、卵	はくさい、たまねぎ、にん じん、かぼちゃ、レーズ ン、グリーンピース、パセ リ、かぼちゃ

※入荷の都合等により、献立を変更することがありますがご了承ください。

※料理酒、こしょうを使用する場合があります。

※だしは、煮干し/昆布/鰹節/鯖節/飛魚/椎茸のいずれかを使用しています。

※肝油ドロップはビタミンA 補給のため、2歳児(ちゅうりっぷ組)以上のクラス
に提供します。(肝油ドロップは栄養機能食品です)

※食物アレルギーの場合、アレルギー物質の除去もしくは代替品での対応をします。
(医師の診断書を提出してください)

※りんごや梨は国の事故防止ガイドラインに基づき、1歳半ごろまで加熱して提供します。

お弁当日

- ・ ゆり : 9日
- ・ うめ : 2日

