

日	曜日	昼食	食 材			その他
		間食	血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
26	月	ご飯	青のり・魚 塩昆布 油揚げ・みそ	米 片栗粉・油 ごま油	かぶ・胡瓜・人参 玉葱・小松菜	酒・塩・白こしょう 塩 かつお節
		魚の磯辺揚げ				
		かぶの塩昆布和え				
		みそ汁				
13 27	火	ブルコギ丼	豚肉	米・白砂糖・ごま油 白砂糖・ごま油	玉葱・なす・ニンニク・赤・黄パプリカ 大根・人参・小松菜 えのきたけ	酒・みりん・醤油・塩 醤油・塩・酢 醤油・塩・かつお節
		華風大根				
		清汁				
		牛乳/りんごゼリー/せんべい				
14	水	スパゲッティミートソース	豚肉・粉チーズ	小麦粉・スパゲティ・油 白砂糖・油	玉葱・人参・ニンニク・ピーマン・トマト・ビュレ 胡瓜・人参 玉葱・ぶなしめじ	ウスターソース・塩・トマトケチャップ・ローリエ 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ
		キャロットサラダ				
		オニオンスープ				
		牛乳/米粉のきな粉ケーキ				
1 15 29	木	米粉のチキンカレー	鶏肉	米・米粉・じゃが芋・油 白砂糖・ごま油	生姜・玉葱・人参・ニンニク・トマト・ビュレ キャベツ・胡瓜・切干大根・人参 青菜・もやし	中濃ソース・塩・トマトケチャップ・カレー粉・白こしょう・ローリエ 醤油・酢 醤油・塩・白こしょう・かつお節
		切干大根サラダ				
		もやしスープ				
		牛乳/ココアトースト				
2 16 30	金	テーブルロール	豚肉	テーブルロール 白砂糖・油	玉葱 胡瓜 玉葱・ホールコーン缶・人参	酒・ウスターソース・醤油・塩・トマトケチャップ 塩 塩・白こしょう・ローリエ 醤油
		ポークチャップ				
		スティック胡瓜				
		クリームスープ				
3 17 31	土	ご飯	鶏肉	米 じゃが芋・三温糖・油	白滝・玉葱・人参 青菜・もやし	酒・醤油・かつお節 かつお節
		鶏じゃが				
		みそ汁				
		牛乳/果物 パナナ/せんべい				
5 19	月	ご飯	鶏肉	米 三温糖・ごま油	人参 玉葱・なす・葉葱	酒・みりん・醤油 みりん・醤油・かつお節 かつお節
		鶏肉の照り焼き				
		人参しりしり				
		みそ汁				
6 20	火	牛乳/スイートポテトパイ	豆腐・干しひじき・豚肉 糸けずり節 わかめ・みそ	米 片栗粉・白砂糖・油	生姜・玉葱 青菜・人参・えのきたけ・ぶなしめじ 大根	醤油・塩・かつお節 醤油・かつお節 かつお節
		ご飯				
		和風ハンバーグ				
		きのこのお浸し				
7 21	水	しょうゆラーメン	なると・豚肉	生中華麺・ごま油 さつま芋・三温糖	青菜・ホールコーン・冷・葱・もやし	醤油・塩・白こしょう・かつお節・出し昆布 みりん・醤油
		さつま芋甘辛煮				
		牛乳/まいたけごはん				
		牛乳/油揚げ・鶏肉				
8 22	木	鶏れんこんピラフ	鶏肉	米・油・バター 白砂糖・油	玉葱・人参・パセリ・蓮根 キャベツ・胡瓜・人参・みかん缶詰 青菜・玉葱	醤油・塩・白こしょう 塩・酢・白こしょう 醤油・塩・白こしょう・かつお節
		菜果サラダ				
		大豆と野菜のスープ				
		牛乳/ヨーグルト/ビスケット				
9 23	金	キャロットパン	魚・牛乳・粉チーズ	キャロットパン 生パン粉・油・マヨネーズ	玉葱 ブロッコリー 大根・玉葱・人参	酒・塩 塩 醤油・塩・白こしょう・かつお節・ローリエ
		魚のマヨネーズ焼き				
		ブロッコリー				
		大根のサイコロスープ				
10 24	土	牛乳/わかめごはん	豚肉	米・油 白砂糖・ごま油 じゃが芋	にら・人参・ニンニク・葱 胡瓜・人参・もやし 玉葱	醤油・塩・白こしょう 醤油・酢 かつお節
		豚ニラチャーハン				
		伴三糸				
		みそ汁				
※ 28	水	牛乳/ゆかりおにぎり	魚・みそ 糸けずり節 鶏肉	米 里芋・ごま油	生姜 キャベツ・人参 ごぼう・大根・玉葱・人参・葉葱	酒・みりん 醤油・かつお節 酒・醤油・塩・かつお節 /ベーキングパウダー
		ご飯				
		魚の西京焼き				
		キャベツのおかか和え				
代替	①	具だくさん汁	牛乳/きな粉・無調整豆乳	干しうどん じゃが芋・白砂糖・油	青菜・玉葱・人参	みりん・醤油・塩・かつお節・出し昆布 みりん・醤油・かつお節
		牛乳/米粉のきな粉ケーキ				
		肉わかめうどん				
		じゃが芋のきんぴら				
代替	①	牛乳/ビスケット/せんべい	牛乳//	/ビスケット/せんべい	//	//

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー520 kcal たんぱく質:20.0g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.5g
3歳以上児:エネルギー606 kcal たんぱく質:22.3g 脂質:19.3g 食塩相当量:1.6g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいきます。

※10月28日(水)は、コシヒカリ給食の日です。

○今月の使用予定果物:なし・オレンジ・かき・パナナ・りんご(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。