



《旬の食べ物》
 さんま 27日 さんまの炊き込みごはん
 さつまいも 19日 さつまいもの甘煮、21日 スイートポテト
 なし 4日、13日、18日、25日
 ※☆のついているおやつは、手作りおやつです。
 ※米は全て国産米を使用しています。
 ※7日は運動会が雨天中止となった場合の献立です。

10月 給食献立表

2021年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	金	ごはん クラムチャウダー 鮭のクラッカー焼き ツナサラダ フルーツ(ぶどう)	牛乳 ☆ピザトースト カルテツウエハース	あさり缶詰・普通牛乳・しらすけ・鶏卵 まぐろ缶詰・ベーコン・ピザ用チーズ	米・じゃがいも・薄力粉 オイルスプレー・マヨネーズ・食パン カルシウム&鉄ウエハース	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ スイートコーン・きゅうり・ぶどう・青ピーマン
2	土	チャーハン もやしとトマトのスープ ナムル	牛乳 メロンパン	鶏卵・焼き豚・普通牛乳	米・ごま油・車糖・ごま・メロンパン	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ブラックマツパもやし・トマト・ほうれんそう
4	月	どうもろこしごはん ほうれん草と卵のスープ 魚のトマト煮 チキンサラダ フルーツ(なし)	牛乳 ☆黄桃ケーキ	鶏卵・まがれい・さき身・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・マーガリン グラニュー糖・薄力粉	スイートコーン・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・日本なし・もも缶詰
5	火	麦ごはん みそ汁(さつまいも) さばのケチャップ焼き 肉じゃが フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆フルーツきんとん	淡色辛みそ・まさば・牛もも・普通牛乳	米・押麦・さつまいも・かたくり粉・車糖 じゃがいも	たまねぎ・葉ねぎ・グリーンピース・にんじん バナナ・りんご
6	水	豚玉丼 みそ汁(なめこ) ちくわの酢の物 フルーツ(かき)	牛乳 ドーナツ	豚もも・鶏卵・淡色辛みそ・木綿豆腐 焼き竹輪・普通牛乳	米・車糖・リングドーナツ	たまねぎ・葉ねぎ・なめこ・きゅうり カットわかめ・かき
7	木	ごはん わかたましスープ 春巻き 春雨サラダ フルーツ(もも缶)	牛乳 ☆クラッカー	鶏卵・豚もも・普通牛乳	米・ごま・緑豆はるさめ・ごま油・車糖 割合油・ぎょうざの皮 オイルスプレー・マヨネーズ・ジャム	カットわかめ・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・根菜ねぎ・きゅうり・スイートコーン もも缶詰
8	金	ごはん みそ汁(きのこ) 鶏の照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆サモサ	淡色辛みそ・鶏もも・たけのこ水蒸缶詰 さつまいも揚げ・普通牛乳・豚ひき肉	米・車糖・ぎょうざの皮・じゃがいも 割合油	ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ・葉ねぎ しょうが・ほしひじき・にんじん・ごぼう バナナ
9	土	サブとマトの Pasta 白菜スープ ブロッコリーのサラダ	牛乳 あんパン	さば缶詰・鶏卵・普通牛乳	マカニ・スパゲティ・マヨネーズ・あんパン	たまねぎ・トマト・はくさい・にんじん 乾しいたけ・ブロッコリー・スイートコーン
11	月	ごはん すまし汁(豆腐とわかめ) 牛肉とほうれん草の甘辛炒め じゃがいも煮 フルーツ(ぶどう)	牛乳 ☆恐竜の卵	木綿豆腐・牛もも・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・白玉粉・上新粉 黒砂糖	カットわかめ・ほうれんそう・にんじん・ぶどう
12	火	炊き込みご飯 すまし汁(そうめん) 鱈の西京焼き 小松菜の煮浸し フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆おからドーナツ	鶏もも・前揚げ・蒸しかまぼこ・さわら 淡色辛みそ・普通牛乳・おから・鶏卵	米・手延そうめん・ひやむぎ・車糖 ホットケーキミックス・割合油	にんじん・たけのこ・乾しいたけ・葉ねぎ こまつな・バナナ
13	水	野菜カレー あさりとキャベツのサラダ フルーツ(なし)	牛乳 ☆豆乳きなこプリン カルテツウエハース	牛もも・あさり缶詰・普通牛乳 調整豆乳・ゼラチン・きな粉	米・マヨネーズ・車糖 カルシウム&鉄ウエハース	たまねぎ・にんじん・トマト・西洋かぼちゃ なす・キャベツ・きゅうり・日本なし
14	木	ごはん マジックフルーツ 魚のオレンジ揚げ トマトのサラダ フルーツ(かき)	牛乳 いちごパン	まがれい・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・割合油・ごま いちごパン	キャベツ・にんじん・セロリ・たまねぎ スイートコーン・にんじん・青ピーマン・トマト ブロッコリー・かき
15	金	麦ごはん 青梗菜のスープ ピーマンの野菜あんかけ 南瓜の煮付け フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆パイナップルケーキ	豚もも・バナメイエビ・普通牛乳・鶏卵	米・押麦・ごま・ビーフン・車糖 かたくり粉・マーガリン・グラニュー糖 薄力粉	チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん はくさい・乾しいたけ・たけのこ 西洋かぼちゃ・バナナ・スイートコーン
16	土	カレーピラフ キャベツのスープ フレンチサラダ	牛乳 おいもパン	バナメイエビ・ベーコン・ロースハム 普通牛乳	米・車糖・おいもパン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・スイートコーン
18	月	あさりの炊き込みご飯 みそ汁(ほうれん草) 魚の塩焼き(さけ) 大豆トリア フルーツ(なし)	牛乳 ☆みかんゼリー カルテツウエハース	あさり缶詰・油揚げ・淡色辛みそ しらすけ・凍り豆腐・たけのこ水蒸缶詰 普通牛乳	米・車糖・カルシウム&鉄ウエハース	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・日本なし みかん飲料・寒天
19	火	ごはん にらたまスープ ホイコーロー さつまいもの甘煮 フルーツ(オレンジ)	牛乳 ☆キャロットケーキ	鶏卵・豚もも・赤色辛みそ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・薄力粉 グラニュー糖・マーガリン	にら・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン にんじん・たけのこ・根菜ねぎ パルンシアオレンジ
20	水	ごはん ミネストローネ ムニエル(たら) キャベツと塩昆布のサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 カステラ	ベーコン・まだら・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・無塩バター 車糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・塩昆布・バナナ
21	木	ごはん 中華コンソメスープ 鶏のから揚げ 海藻サラダ フルーツ(かき)	牛乳 ☆スイートポテト	鶏卵・鶏もも・普通牛乳	米・かたくり粉・薄力粉・割合油・車糖 ごま油・ごま・さつまいも・無塩バター	スイートコーン缶詰・チンゲンサイ・たまねぎ にんにく・しょうが・カットわかめ・にんじん 赤とさか・青とさか・かき
22	金	それいけ! アンパンマン 若鶏のクリーム煮 イタリアンサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆プリン・アラモード	調整豆乳・鶏もも・普通牛乳 ロースハム・ホイップクリーム	薄力粉・車糖・ショートニング じゃがいも・プリンミックス グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・スイートコーン・バナナ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰
23	土	麻婆丼 五目スープ 三色サラダ	牛乳 クリームパン	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ 淡色辛みそ・焼き竹輪・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま油・ごま クリームパン	葉ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん 赤ピーマン・たまねぎ・えのきたけ・たけのこ ブラックマツパもやし・ほうれんそう
25	月	ご飯(国産100%) オニオンスープ チキンピカタ ポテトサラダ フルーツ(なし)	牛乳 ☆きなこと揚げパン	ベーコン・鶏もも・鶏卵・ロースハム 普通牛乳・きな粉	米・薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ ミネラルロールパン・車糖・割合油	にんじん・ブロッコリー・スイートコーン・日本なし
26	火	ごはん 豆腐ときのこのスープ ぎょうざ 春雨とハムの甘酢和え フルーツ(かき)	牛乳 ☆チニッカークッキー	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ ロースハム・普通牛乳・鶏卵	米・ぎょうざの皮・ごま油・緑豆はるさめ 車糖・ごま・薄力粉・無塩バター・粉糖	乾しいたけ・葉ねぎ・キャベツ・にら にんにく・しょうが・きゅうり・かき
27	水	さんまの炊き込みご飯 のっぺい汁 魚の磯辺揚げ ほうれん草と納豆の和え物 フルーツ(バナナ)	牛乳 ☆シジャムサンド	さんま缶詰・鶏もも・まがれい しらす干し・焼きわら納豆・普通牛乳	米・さといも・薄力粉・割合油・食パン マーマレード	にんじん・大根・にんじん・ほしめじ 葉ねぎ・あおりのほうれんそう・バナナ
28	木	ロールパン ボケトスープ ミートローフ たまごサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 カルテツウエハース	ベーコン・合い挽き・凍り豆腐・鶏卵 ピザ用チーズ・ロースハム・普通牛乳 ヨーグルト	ミネラルロールパン・じゃがいも・車糖 マヨネーズ・もちごじゃム カルシウム&鉄ウエハース	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・りんご
29	金	ごはん すまし汁(鮭) 豆腐入り松風焼き フルーツ(オレンジ)	牛乳 ☆ハロウィンケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・凍り豆腐 普通牛乳・鶏卵・赤色辛みそ 淡色辛みそ・鶏もも・ホイップクリーム	米・焼きふ・車糖・ごま・黒ごま・さといも 薄力粉・グラニュー糖・無塩バター かぼちゃペースト	カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ・ごぼう にんじん・れんこん・乾しいたけ・たけのこ パルンシアオレンジ・西洋かぼちゃ ほうれんそう・たけのこ・カットわかめ ブラックマツパもやし・にんじん
30	土	三色丼(鮭) 若竹汁 もやしの胡麻和え	牛乳 チーズ蒸しパン	鮭フレーク・鶏卵・焼き竹輪・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま・チーズ蒸しパン	



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
581 kcal	24.3 g	19.7 g	297 mg	2.5 mg	250 μg	0.32 mg	0.48 mg	32 mg	4.5 g