

2022年度 10月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント	
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの			
1土	○	マーボー豆腐丼 小魚 いちごのゼリー 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ いわし	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい	<p>【魚を食べよう!】</p> <p>秋刀魚(さんま)は100%天然という今時珍しい魚です。旬は夏から秋。DHA、EPAが豊富で、血栓ができるのを防ぎます。骨を丈夫にするビタミンDも多く、成長期の子供には欠かせません。さばにも同じような働きがあります。</p>  <p>【きのこ】</p> <p>きのこは栽培されているものが多く一年中食べることができますが、天然のものは9~11月が旬です。</p>  <p>【さつまいも】</p> <p>ひまわり組が植えたさつまいもが育ってきました。たくさん掘れたら、さつまいもを給食に利用したいと思います。たくさん収穫できるといいですね。</p>  <p>【非常食】</p> <p>10月27日は非常食を給食で食べます。ご家庭でも緊急時の為に非常食を用意しておきましょう。</p>  <p>【ハロウィーン】</p> <p>10月31日はハロウィーンです。給食ではかぼちゃを使ったサラダを献立に入れてみました。</p> 	
3月	○	カレーライス ツナコーンサラダ チーズ 果物	豚もも肉 ツナ チーズ 果物	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 キャベツ コーン	じゃがいも カレールウ 米 押麦 油 砂糖	麦茶 ポップコーン		
4火	○	麦ご飯 果物 さばのごま照り焼き トマト キャベツのおかか和え みそ汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 クリームパン		
5水	○	ロールパン 果物 きのこ入りハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ キャベツ 人参 きゅうり 大根 人参 玉ねぎ チンゲン菜	ロールパン パン粉 油 油 砂糖	麦茶 おにぎり		
6木	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き わかめのレモン和え みそ汁	生鮭 わかめ みそ 油揚げ	果物 コーン きゅうり 人参 キャベツ 大根 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 砂糖	麦茶 かりんとう		
7金	○	麦ご飯 果物 のり塩チキン ひじき煮 みそ汁	鶏もも肉 あおのり 油揚げ ひじき みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ えのき	米 押麦 片栗粉 小麦粉 油 油 砂糖	麦茶 みたらしまカロニ		
8土	○	中華丼 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 なた いわし	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ビーマン 椎茸	米 押麦 砂糖 油 片栗粉	麦茶 源氏パイ		
11火	○	黒米ご飯 果物 魚のカレー風味焼き ブロッコリー ツナサラダ みそ汁	カラスカレイ ツナ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米 黒米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 りんごマフィン		
12水	○	ごはん 果物 コロッケ トマト 切干大根煮 みそ汁	ひき肉 油揚げ わかめ	果物 玉ねぎ トマト 切干大根 人参 いんげん えのき 玉ねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 麩	麦茶 米粉のケーキ		
13木	○	スパゲティミートソース チーズサラダ ミニゼリー わかめのスープ	豚ひき肉 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 ゼリー 筍 玉ねぎ 人参	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 おにぎり		
14金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ ブロッコリー 中華春雨サラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ロースハム ベーコン	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ふかし芋		
15土	○	ハヤシライス 焼きポテト 小魚 果物	豚もも肉 いわし	玉ねぎ いんげん 人参 しめじ	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 せんべい		
17月	○	麦ご飯 果物 さわらのみそ焼き ブロッコリー きんぴらごぼう みそ汁	さわら みそ みそ	果物 ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー		
18火	○	食パン フルーベリージャム 鶏肉のオーロラソース焼き ブロッコリー きのこ入りジャーマンポテト 野菜スープ ミニゼリー	鶏もも肉 ウインナー	果物 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油 じゃがいも 油	麦茶 おにぎり		
19水	○	麦ご飯 果物 魚のフライ コーンサラダ コンソメスープ	しいら	果物 きゅうり 人参 キャベツ コーン 人参 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 メープルケーキ		
20木	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー シルバーサラダ すまし汁	豚もも肉 みそ ロースハム 豆腐	果物 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ	麦茶 マカロニきな粉		
21金	○	ラーメン 金時煮豆 小魚 ヨーグルト	豚ひき肉 なた 金時豆 いわし ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ もやし 筍 人参	中華生麺 ごま油 砂糖	麦茶 サンドパン		
22土	○	チキンライス ミニゼリー チーズ スマイルポテト コンソメスープ	鶏もも肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン 果物 キャベツ 人参 たまねぎ	米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 せんべい		
24月	○	麦ご飯 果物 厚揚げのカレー煮 中華春雨サラダ わかめのスープ	厚揚げ 鶏もも肉 ロースハム わかめ	果物 人参 玉ねぎ いんげん きゅうり 人参 玉ねぎ たけのこ	米 押麦 カレールウ 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ココアクッキー		
25火	○	麦ご飯 マスカットゼリー さばの香味焼き フレンチサラダ みそ汁	さば みそ	ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 源氏パイ		
26水	○	麦ご飯 果物 メンチカツ ブロッコリー もやしのナムル 中華スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン	果物 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 春雨	麦茶 プリン		
27木	○	わかめごはん(非常食) 焼き鳥(缶) みそ汁(非常食) みかん(缶)	わかめ 鶏肉 みそ	ほうれん草 みかん缶	米 砂糖	麦茶 シリアルバー		
28金	×	お 弁 当 の 日				りんごジュース せんべい		【ハロウィーン】 10月31日はハロウィーンです。
29土	○	焼きそば 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 いわし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい		給食ではかぼちゃを使ったサラダを献立に入れてみました。
31月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ 豆腐のスープ	鶏もも肉 ロースハム 豆腐	きゅうり 人参 かぼちゃ たけのこ ねぎ	米 押麦 マーマレード マヨネーズ	麦茶 オレンジ蒸しパン		

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	499kcal	21.2g	17.0g	1.6g
幼児	556kcal	22.1g	17.0g	1.8g