

# 2023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			
2月	○	麦ご飯 果物 ぎのこハンバーグ キャベツのおかか和え みそ汁	豚ひき肉 豆腐 かつお節 みそ	果物 玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 パン粉 じゃがいも	麦茶 抹茶蒸しパン	 <p>【減塩ポイント】 焼き肉料理は、焼き肉のたれを使うと、味が濃くなりがちですが、レモンとりんごで作ったソースは、さわやかな酸味があるので薄味でもおいしくいただくことができます。5日の鶏肉はレモンとりんごを使ったバーベキューソースで味付けして提供します。</p>  <p>【さつまいも】 ひまわり組が植えたさつまいが育ってきました。たくさん収穫できるといいですね。</p>  <p>【魚を食べよう！】 秋刀魚(さんま)は100%天然という今時珍しい魚で、旬は夏から秋です。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。今月は、秋刀魚の塩焼きを給食で提供します。</p>  <p>【ハロウィン】 給食ではハロウィンの日にかぼちゃを使ったスープを献立に入れてみました。おやつは甘くておいしいかぼちゃコロッケです！</p> 	
3火	○	カレーライス ツナコーンサラダ 小魚 果物	豚もも肉 ツナ いわし	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 油 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 メロンパン		
4水	○	麦ご飯 果物 サバの味噌焼き 切干大根煮 すまし汁	さば みそ 油揚げ なると	果物 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉		
5木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ 豆腐のスープ	鶏もも肉 ロースハム 豆腐	果物 レモン りんご きゅうり 人参 たけのこ ねぎ	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 米粉のケーキ		
6金	○	麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き トマト わかめのレモン和え みそ汁	生鮭 粉チーズ 青のり わかめ みそ 油揚げ	果物 トマト きゅうり 人参 キャベツ レモン 大根 ねぎ	米 押麦 油 パン粉 砂糖	麦茶 ココアクッキー		
7土	○	焼きそば チーズ 果物 ポテトスープ	豚もも肉 チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	中華生麺 ごま油 油 ごま 砂糖	麦茶 せんべい		
10火	○	麦ご飯 果物 花シュウマイ 中華春雨サラダ わかめのスープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム わかめ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	米 押麦 パン粉 片栗粉 シュウマイの皮 ごま油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 プリン ウエハース		
11水	○	黒米ご飯 果物 カレイのごまマヨネーズ焼き キャベツの磯和え すまし汁	カラスカレイ みそ かつお節 のり 豆腐	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ 人参	米 黒米 ごま 砂糖 マヨネーズ 砂糖	麦茶 ロールケーキ		
12木	○	麦ご飯 ゼリー タンドリーチキン フレンチサラダ みそ汁	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム 油揚げ みそ	果物 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし	米 押麦 砂糖 油	麦茶 オレンジ蒸しパン		
13金	○	スパゲティミートソース 中華きゅうり 果物 コンソメスープ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 果物 玉ねぎ チンゲン菜 人参	スパゲティ 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	麦茶 ポップコーン		
14土	○	中華丼 チキンナゲット ブロッコリー 果物 野菜スープ	豚もも肉 なると 鶏もも肉	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 ブロッコリー 果物 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 片栗粉 油	麦茶 せんべい		
16月	○	麦ご飯 ふりかけ 果物 コロッケ トマト もやしのナムル ワンタンスープ	かつお節 豚ひき肉	果物 トマト もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 人参	米 押麦 ごま 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 ワンタンの皮	麦茶 たご焼き		
17火	○	麦ご飯 果物 さわらの香味焼き ブロッコリー きんぴらごぼう みそ汁	さわら みそ	果物 ねぎ ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー		
18水	○	食パン ブルーベリージャム クリスピーチキン チーズサラダ 野菜スープ ミニゼリー	鶏もも肉 チーズ	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	食パン コーンフレーク 砂糖 油	麦茶 塩昆布おにぎり		
19木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ フレンチサラダ コンソメスープ	しいら ロースハム	果物 きゅうり 人参 キャベツ 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 ふかし芋 (さつまいも)		
20金	○	マーボー豆腐丼 海藻サラダ 果物 みそ汁	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 帆立水煮	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ きゅうり 人参 キャベツ 果物 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま油 片栗粉 ごま油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン		
21土	○	チキンライス ウインナー ブロッコリー ミニゼリー コンソメスープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー	米 押麦	麦茶 クッキー		
23月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ ブロッコリー れんこんサラダ みそ汁	鶏もも肉	キャベツ 人参 たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも 米 押麦 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	麦茶 ペンネナポリタン		
24火	○	ラーメン 金時煮豆 チーズ 果物	豚もも肉 なると 金時豆 チーズ	キャベツ 玉ねぎ もやし 筍 人参 ねぎ	中華生麺 ごま油 砂糖	麦茶 サンドパン		
25水	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き 納豆 ひじき煮 さつまいも豚汁	さんま 納豆 ひじき 油揚げ みそ 豚もも肉 豆腐	果物 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 ごぼう	米 押麦 油 砂糖 さつまいも	麦茶 シュガーパイ		
26木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のオーロラソース焼き ナムル すまし汁	鶏もも肉 豆腐	果物 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ もみじ型人参 ねぎ	食パン 油 小麦粉 バター マカロニ 砂糖	麦茶 ヨーグルト		
27金	×	お 弁 当 の 日						ジュース せんべい
28土	○	ハヤシライス 焼ポテト 果物 もやしのスープ	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 果物 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	米 押麦 ハヤシルウ 油 じゃがいも 油	麦茶 かぼちゃポーロ		
30月	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのフライ ブロッコリー シルバーサラダ みそ汁	黒はんぺん ロースハム みそ 油揚げ	ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 小麦粉 油 パン粉 春雨 マヨネーズ	麦茶 シリアルパー		
31火	㊦	食パン 果物 マカロニグラタン フレンチサラダ かぼちゃの豆乳スープ	鶏もも肉 牛乳 チーズ ツナ 豆乳	果物 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ	食パン 油 小麦粉 バター マカロニ 砂糖	麦茶 かぼちゃコロッケ		

※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	496kcal	21.0g	17.3g	1.6g
幼児	553kcal	22.5g	17.3g	1.9g