

10月の献立表

令和4年 10月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
10月1日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米 果物	ごま(乳)	鮭(魚)、味噌、油揚げ(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	フレンチトースト
		米	ソーセージ(乳)、卵 味噌(大豆)		小麦・大豆・乳・卵
10月3日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ ぎょうざ 卵の中華スープ 雑穀米 オレンジ	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳)、卵 ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 白菜、人参、えのき、コーン	ココア蒸しパン
					小麦・大豆
10月4日(火)	鶏そぼろ マカロニサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 チーズ	マカロニ、マヨネーズ(卵) ゴマ	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) ベーコン(乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき	チョコスコーン
		米、きび			小麦・大豆・乳
10月5日(水)	秋野菜カレー ほうれん草の胡麻和え 一口とんかつ オニオンスープ 白米 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋、さつま芋 ゴマ(乳) 小麦粉、パン粉 米	豚肉 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、ブロッコリー ほうれん草、人参、オクラ 玉ねぎ、パセリ	メロンパン風クッキー
					小麦・大豆・乳・卵
10月6日(木)	肉団子の酢豚 ひじきとツナマヨサラダ エビと豆腐の中華煮 卵スープ 白米 オレンジ(上田・長嶺)	片栗粉 マヨネーズ(卵) 片栗粉 米	肉団子(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 豆腐(大豆)、えび 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 白菜、枝豆 白菜、人参、わかめ、玉ねぎ	ココアパウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
10月7日(金) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ごぼうサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 白米 果物	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳) ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ	蒸しパン
					小麦・大豆・乳・卵
10月11日(火)	カレーハンバーグ コールスロー 魚肉ソーセージの卵とじ ミネストローネ 麦ご飯 果物	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦	牛・豚(乳) ソーセージ、卵 ベーコン(乳・卵)	パセリ キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、パセリ	ココアプリン
					乳
10月12日(水) (うちなーメニュー)	ふーちゃんぶるー ちくわの磯辺揚げ 納豆 アーサのお味噌汁 白米 オレンジ(上田・長嶺)	麩(小麦粉) 小麦粉 米	豚肉、卵 ちくわ(魚) 豆(大豆)、(魚) 豆腐、味噌(大豆) ポーク(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 青のり アーサ、えのき、万能ねぎ	サーターアングギー
					小麦・大豆・乳・卵
10月13日(木)	ミートスパゲッティ ブロッコリーのおかか和え スマイルポテト 卵スープ 麺 ゼリー	片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵) じゃが芋 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 花かつお(魚) 卵	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 わかめ、白菜、ニラ	おにぎり
					しそ
10月14日(金)	肉じゃが クープイリチー 冬瓜のあんかけ なめこのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	じゃが芋 片栗粉 米、きび	豚肉 ちくわ(魚) 鶏ミンチ 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 冬瓜、ニラ わかめ、なめこ、万能ネギ	ちんすこう
					小麦・大豆

10月の献立表

令和4年 10月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
10月17日(月) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 メンチカツ パパイヤ炒め イナムドゥッチ きびご飯 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉	鶏ミンチ ミンチ(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン (玉ねぎ・キャベツ) パパイヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ	ジャムサンド
		米、きび			小麦・大豆
10月18日(火)	高野豆腐の酢豚 シウマイ 中華イカの和え物 冬瓜スープ 麦ご飯 いわしっ子	片栗粉 小麦粉 ごま	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚ミンチ(乳) イカ(乳) ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 (玉ねぎ) きゅうり、大根、昆布 冬瓜、人参、ニラ	ココア蒸しパン
		米、麦			小麦・大豆
10月19日(水)	鶏肉と茄子の味噌炒め ソーセージのケチャップ炒め ねばねばサラダ ほうれん草と卵のお味噌汁 白米 果物	米	鶏肉、味噌(大豆) ソーセージ(乳) 花かつお(魚) 味噌(大豆)、卵	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ ピーマン、玉ねぎ オクラ、なめこ、もずく、大根 ほうれん草、人参、玉ねぎ	スコーン
					小麦・大豆・乳
10月20日(木)	キーマカレー サラスパ テリヤキ オニオンスープ 麦ご飯 塩入黒糖	小麦粉(乳) パスタ(小麦粉) マヨネーズ(卵)	豚ミンチ ツナ(魚) カニカマ(卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ほうれん草、人参、コーン、玉ねぎ 人参、オクラ 玉ねぎ、パセリ	パウンドケーキ
		米、麦			小麦・大豆・乳・卵
10月21日(金)	豚肉と野菜のチャブチェ 鶏しんじょう ほうれん草とソーセージ炒め わかめと卵スープ 白米 オレンジ	春雨、ごま 片栗粉	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ ほうれん草、玉ねぎ、えのき、人参 わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	芋まんじゅう
		ごま 米			小麦・大豆
10月22日(土)	とーふチャンプルー ブロッコリーとささみサラダ 人参しりしり じゃが芋のお味噌汁 白米 チーズ	ドレッシング(乳・卵)	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 鶏ささみ 卵 ポーク(乳)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 人参、ニラ キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ	ラスク
		じゃが芋 米			小麦・大豆
10月24日(月)	おろしハンバーグ コールスロー マカロニボリタン 白菜のコンソメスープ 雑穀米 いわしっ子	ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉)	牛・豚(乳) ベーコン(乳・卵)、チーズ 鶏ミンチ	大根おろし キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	カルピスゼリー
		米、麦、きび、黒米			乳・大豆
10月25日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め わかめ和え物 グルクン天ぷら もずくとオクラスープ 白米 果物	さつまいも、じゃが芋	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) グルクン(魚)、卵 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、大根、人参、きゅうり もずく、オクラ、玉ねぎ、万能ねぎ	ちんすこう
		小麦粉 麩(小麦粉) 米			小麦・大豆
10月26日(水)	ハヤシライス シーザーサラダ ほうれん草と卵のツナ炒め コンソメスープ 麦ご飯 チーズ	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 片栗粉 米、麦	牛肉 ベーコン(乳・卵) チーズ(乳) ツナ(魚)、卵	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー ほうれん草、玉ねぎ、人参 コーン、玉ねぎ、パセリ	ヨーグルトケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
10月27日(木)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ ブロッコリーのツナサラダ 玉ねぎとわかめのお味噌汁 白米 オレンジ	すりごま 片栗粉、マヨネーズ(卵) ドレッシング(乳・卵)	豚肉、かまぼこ(魚・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、ひじき、人参、コーン、パプリカ わかめ、玉ねぎ、えのき	ココアパウンドケーキ
		米、麦			小麦・大豆・乳・卵
10月28日(金)	白身魚ときのこのあんかけ デリ風かぼちゃサラダ チキンナゲット 冬瓜のお味噌汁 きびご飯 塩入黒糖	片栗粉 マヨネーズ(卵)	白身(魚) ハム(乳) 大豆水煮(大豆) 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆) 油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、きゅうり、コーン 冬瓜、わかめ、万能ねぎ	アガラサー
		米、きび			小麦・大豆
10月29日(土)	ポークチャップ 大学芋 ブロッコリーとひじきサラダ コンソメスープ 白米 いわしっ子	ゴマ、さつまいも ドレッシング(乳・卵)	豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草	ツナパン
		米			小麦・大豆・乳・卵
10月31日(月) (ハロウィンメニュー)	チキンライス かぼちゃコロッケ ポテトサラダ ハンブキンスープ ヨーグルト	米 小麦粉、パン粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳)	鶏肉(乳) ミンチ(乳・卵) ハム(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ(人参・グリーンピース・コーン) かぼちゃ、玉ねぎ 玉ねぎ、きゅうり、人参 玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、しめじ、パセリ	かぼちゃケーキ
					小麦・大豆・乳・卵・ゴマ

*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	585	24	19	252	1.8