

10月の行事予定献立表

給食目標 スプーン・お箸を正しく持って食べましょう

	行事	献立	主な食材	3時のおやつ		行事	献立	主な食材	3時のおやつ
1日(金)		炊き込みご飯 ししゃも 切干大根の煮物 キャベツの酢の物 ふのみそ汁 フルーツ	米 大豆 ひじき 人参 かつおだし 醤油 砂糖 塩 酒 ししゃも 切干大根 油揚げ 人参 醤油 みりん 砂糖 かつおだし キャベツ きゅうり わかめ 酢 醤油 砂糖 ふ 玉ねぎ 青ねぎ みそ かつおだし 醤油 フルーツ	ミルク ホットケーキ ホットケーキ粉 卵 牛乳 マーガリン ケーキシロップ みかん缶	16日(土)		他人井 さつま芋のいとこ煮 ひじきとえのきの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 白ねぎ 玉ねぎ 砂糖 醤油 かつおだし みりん 塩 さつま芋 かつおだし 醤油 砂糖 小豆 ひじき えのき きゅうり 砂糖 酢 醤油 しめじ 人参 三つ葉 かつお昆布だし 醤油 塩 フルーツ	ミルク マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩
2日(土)		三色丼 じゃが芋の煮っころがし 春雨のごま酢 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 鶏ひき肉 生姜 砂糖 醤油 卵 塩 三度豆 干しいたけ みりん じゃが芋 砂糖 醤油 かつおだし 春雨 もやし きゅうり パプリカ 酢 醤油 砂糖 ごま 豆腐 えのき 三つ葉 かつお昆布だし 醤油 塩 フルーツ	ミルク マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩	18日(月)		ご飯 鮭の照り焼き さつま芋の甘煮 キャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ	米 鮭 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 さつま芋 砂糖 キャベツ 人参 かつお節 醤油 みりん じゃが芋 玉ねぎ 白ねぎ みそ かつおだし 醤油 フルーツ	ミルク 南瓜スープ クラッカー 南瓜 玉ねぎ パセリ 鶏がらだし 塩 牛乳 クラッカー
4日(月)		ご飯 鯖の塩焼き さつま芋の甘煮 キャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ	米 鯖 塩 レモン さつま芋 砂糖 キャベツ 人参 かつお節 醤油 みりん じゃが芋 玉ねぎ 白ねぎ みそ かつおだし 醤油 フルーツ	ミルク 塩おにぎり 新米 塩	19日(火)		ご飯 牛肉と三度豆の炒め物 粉ふき芋 きのこサラダ ふのみそ汁 フルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 三度豆 しいたけ 生姜 醤油 みりん 片栗粉 じゃが芋 塩 しめじ えのき きゅうり 油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩 ふ 玉ねぎ 三つ葉 塩 醤油 かつお昆布だし フルーツ	ミルク 水ようかん 小豆 砂糖 寒天
5日(火)	ぼくたち、 わたしたちの オリンピック!	ハヤシライス 粉ふき芋 ひじきとえのきのサラダ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 牛肉 人参 玉ねぎ グリンピース 小麦粉 砂糖 塩 ケチャップ コンソメ ソース トマトジュース じゃが芋 塩 ひじき えのき 人参 三度豆 マヨネーズ 塩 こしょう 玉ねぎ 人参 グリンピース コンソメ 塩 フルーツ	ミルク 水ようかん 小豆 砂糖 寒天	20日(水)	誕生会	ケチャップライス チキンナゲット マカロニサラダ 南瓜のグラッセ 野菜のコンソメスープ フルーツ	米 ベーコン 玉ねぎ ケチャップ 塩 砂糖 鶏がらだし グリンピース コーン 鶏肉 塩 こしょう 生姜 ベーキングパウダー 小麦粉 油 牛乳 マカロニ ツナ缶 人参 きゅうり ドレッシング 南瓜 マーガリン 砂糖 玉ねぎ 人参 グリンピース コンソメ 塩 フルーツ	ミルク さつま芋のロールケーキ さつま芋 生クリーム 卵 グラニュー糖 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー
6日(水)		ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の甘煮 きのこサラダ ふのみそ汁 フルーツ	米 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 南瓜 砂糖 醤油 かつおだし グリンピース しめじ えのき きゅうり 油 ごま油 酢 醤油 砂糖 塩 ふ 玉ねぎ 三つ葉 塩 醤油 かつお昆布だし フルーツ	ミルク 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ソース かつお節	21日(木)		ご飯 豚肉の生姜焼き 卵のふくさ焼き 磯和え わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 醤油 塩 かつおだし みりん 酒 キャベツ きゅうり しらす のり 酢 醤油 砂糖 わかめ 豆腐 赤みそ かつおだし 醤油 塩 フルーツ	ミルク 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ソース かつお節
7日(木)		ご飯 豚肉の生姜焼き 卵のふくさ焼き 磯和え わかめと豆腐の赤だし フルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 醤油 塩 かつおだし みりん 酒 キャベツ きゅうり しらす のり 酢 醤油 砂糖 わかめ 豆腐 赤みそ かつおだし 醤油 塩 フルーツ	ミルク 南瓜スープ クラッカー 南瓜 玉ねぎ パセリ 鶏がらだし 塩 牛乳 クラッカー	22日(金)	三木山遠足 (予定)	ご飯 白身魚のフライ 南瓜の甘煮 ひじきの中華風甘酢和え 中華風卵スープ フルーツ	米 カレイ 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油 南瓜 砂糖 マーガリン ひじき もやし きゅうり 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油 卵 玉ねぎ 青ねぎ 塩 鶏がらだし 醤油 フルーツ	ミルク スイートポテト さつま芋 マーガリン 生クリーム 砂糖
8日(金)		ご飯 白身魚のフライ 南瓜のグラッセ ひじきの中華風甘酢和え 中華風卵スープ フルーツ	米 カレイ 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース ケチャップ 油 南瓜 砂糖 マーガリン ひじき もやし きゅうり 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油 卵 玉ねぎ 青ねぎ 塩 鶏がらだし 醤油 フルーツ	ミルク スイートポテト さつま芋 マーガリン 生クリーム 砂糖	23日(土)		三色丼 じゃが芋の煮っころがし 春雨のごま酢 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 鶏ひき肉 生姜 砂糖 醤油 卵 塩 三度豆 干しいたけ みりん じゃが芋 砂糖 醤油 かつおだし 春雨 もやし きゅうり パプリカ 酢 醤油 砂糖 ごま 豆腐 えのき 三つ葉 かつお昆布だし 醤油 塩 酒 フルーツ	ミルク ビスケット ラムネ
9日(土)	ぼくたち、 わたしたちの オリンピック! (幼児クラス)				25日(月)		ご飯 赤魚の煮つけ 高野豆腐の卵とじ ひじきの甘酢和え さつま芋のみそ汁 フルーツ	米 赤魚 三度豆 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 生姜 高野豆腐 人参 グリンピース 干しいたけ 卵 かつおだし 醤油 みりん 酒 砂糖 ひじき 人参 コーン 酢 醤油 砂糖 ごま さつま芋 玉ねぎ 白ねぎ みそ 醤油 かつおだし フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩
11日(月)		ご飯 赤魚の煮つけ 高野豆腐の卵とじ ひじきの甘酢和え さつま芋のみそ汁 フルーツ	米 赤魚 三度豆 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 高野豆腐 人参 グリンピース 干しいたけ 卵 かつおだし 醤油 みりん 酒 砂糖 ひじき 人参 コーン 酢 醤油 砂糖 ごま さつま芋 玉ねぎ 白ねぎ みそ 醤油 かつおだし フルーツ	ミルク きな粉団子 上新粉 白玉粉 きな粉 砂糖 塩	26日(火)		ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 南瓜と三度豆の煮物 大豆サラダ 豆腐となめこの赤だし フルーツ	米 鶏肉 大根 青ねぎ 生姜 レモン果汁 醤油 砂糖 かつおだし みりん 塩 南瓜 三度豆 かつおだし 醤油 砂糖 みりん 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ ドレッシング 豆腐 なめこ 白ねぎ 赤みそ 醤油 塩 かつおだし フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 マーガリン りんご 卵 砂糖
12日(火)		ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 南瓜と三度豆の煮物 大豆サラダ 豆腐となめこの赤だし フルーツ	米 鶏肉 大根 青ねぎ 生姜 レモン果汁 醤油 砂糖 かつおだし みりん 塩 南瓜 三度豆 かつおだし 醤油 砂糖 みりん 大豆 キャベツ きゅうり 人参 チーズ ドレッシング 豆腐 なめこ 白ねぎ 赤みそ 醤油 塩 かつおだし フルーツ	ミルク 大学芋 さつま芋 油 黒ごま 醤油 砂糖	27日(水)		ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め しらすの玉子焼き もやしと人参のナムル 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ビーマン パプリカ 醤油 砂糖 みそ 片栗粉 生姜 塩 酒 卵 しらす 青ねぎ 醤油 みりん 塩 かつおだし もやし 人参 わかめ ごま油 醤油 酢 砂糖 のり 豆腐 人参 青ねぎ 鶏がらだし 塩 醤油 フルーツ	ミルク チーズパン チーズ 強力粉 砂糖 塩 油 スキムミルク ドライイースト
13日(水)		ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め しらすの玉子焼き もやしと人参のナムル 豆腐スープ フルーツ	米 豚肉 キャベツ ビーマン パプリカ 醤油 砂糖 みそ 片栗粉 生姜 塩 酒 卵 しらす 青ねぎ 醤油 みりん 塩 かつおだし もやし 人参 わかめ ごま油 醤油 酢 砂糖 のり 豆腐 人参 青ねぎ 鶏がらだし 塩 醤油 フルーツ	ミルク パンキンプリン 南瓜 卵 牛乳 砂糖 生クリーム	28日(木)		ご飯 ハンバーグ さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ 中華スープ フルーツ	米 合挽き肉 玉ねぎ 塩 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース さつま芋 レモン果汁 砂糖 れんこん 人参 コーン きゅうり 酢 塩 こしょう マヨネーズ 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ 醤油 塩 鶏がらだし フルーツ	ミルク わらび餅 わらび餅粉 砂糖 きな粉 塩
14日(木)		ご飯 ハンバーグ さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ 中華スープ フルーツ	米 合挽き肉 玉ねぎ 塩 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース さつま芋 レモン果汁 砂糖 れんこん 人参 コーン きゅうり 酢 塩 こしょう マヨネーズ 春雨 人参 玉ねぎ しいたけ 醤油 塩 鶏がらだし フルーツ	ミルク チーズパン チーズ 強力粉 砂糖 塩 油 スキムミルク ドライイースト	29日(金)	ハロウィン	ご飯 鯖のみそ煮 ひじきの玉子焼き ささみとわかめの酢の物 きのこのみそ汁 フルーツ	米 鯖 生姜 みそ みりん 酒 砂糖 卵 ひじき 砂糖 醤油 みりん 塩 酒 かつおだし 鶏ささみ きゅうり キャベツ わかめ 醤油 砂糖 酢 ごま油 えのき しめじ 豆腐 青ねぎ みそ 醤油 かつおだし フルーツ	ミルク ハロウィンクッキー 南瓜 マーガリン 砂糖 小麦粉 ココア
15日(金)		ご飯 さんまの塩焼き ひじきの玉子焼き ささみとわかめの酢の物 きのこのみそ汁 フルーツ	米 さんま 塩 レモン 卵 ひじき 砂糖 醤油 みりん 塩 酒 かつおだし 鶏ささみ きゅうり キャベツ わかめ 醤油 砂糖 酢 ごま油 えのき しめじ 豆腐 青ねぎ みそ 醤油 かつおだし フルーツ	ミルク アップルケーキ ホットケーキ粉 マーガリン りんご 卵 砂糖	30日(土)		他人井 さつま芋のいとこ煮 ひじきとえのきの酢の物 しめじのすまし汁 フルーツ	米 豚肉 かまぼこ 干しいたけ 卵 白ねぎ 玉ねぎ 砂糖 醤油 かつおだし みりん 塩 さつま芋 かつおだし 醤油 砂糖 小豆 ひじき えのき きゅうり 砂糖 酢 醤油 しめじ 人参 三つ葉 かつお昆布だし 醤油 塩 フルーツ	ミルク クリームツイストパン

【11月の予定】
※行事は、延期又は新型コロナウイルス感染症の状況をみすえて実施や変更を行います。

※ 離乳食献立表は、個別に配布しています。
※ 延長保育のおやつは、お菓子になります。
※ 献立・食材は、天候等により変更になることがありますので、ご了承下さい。