

# 10月の給食メニュー

	3・4・5歳児	0・1・2歳児	食材
10/1(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・鮭のしょうが焼き えのきとチンゲン菜の和え物・みそ汁・漬物	軟飯・鮭と野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	鮭、えのき、チンゲン菜、人参、わかめ 厚揚げ、玉ねぎ
手作りおやつ	オニオンラッカー	オニオンホットケーキ	玉ねぎ、小麦粉、BP、ごま、油
10/2(土)	きのこのあんかけチャーハン みそ汁	軟飯・野菜のとりみ煮 スティックさつまいも・みそ汁	まいだけ、人参、ツナ、玉ねぎ、うすあげ チンゲン菜、豆腐、さつまいも
10/4(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・マーボーなす ひじきのごま和え・みそ汁・漬物	軟飯・野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	なす、玉ねぎ、グルテンバーガー、ねぎ ひじき、きゅうり、もやし、人参、じゃがいも
10/5(火)	卵うどん じゃがいものそぼろ煮	卵と野菜のとりみうどん スティック人参	卵、玉ねぎ、人参、わかめ、かまぼこ じゃがいも、高野豆腐、ねぎ
手作りおやつ	ごはんおこのみやき	ごまのホットケーキ	白米、小麦粉、長芋、キャベツ、小ねぎ、ごま
10/6(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・サバのみそ煮 ナムル風煮びたし・みそ汁・漬物	軟飯・タイと野菜のとりみ煮 スティックさつまいも・みそ汁	サバ、ねぎ、小松菜、もやし、うすあげ 人参、さつまいも、玉ねぎ、もずく
手作りおやつ	切り干し大根のおやき	人参ケーキ	小麦粉、BP、切り干し大根、人参、じゃこ
10/7(木)	コッペパン・かぼちゃコロッケ パンの日 豆乳スープ・いちごジャム	コッペパン・野菜のとりみ煮 スティックかぼちゃ・スープ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、じゃがいも エリンギ、グルテンバーガー
手作りおやつ	おかかチャーハンおにぎり	おかかおにぎり	白米、かつおぶし、小ねぎ、塩
10/8(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・厚揚げの野菜炒め じゃこ和え・みそ汁・漬物	軟飯・厚揚げと野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	厚揚げ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、小松菜 じゃこ、なす、えのき
手作りおやつ	鬼まんじゅう	鬼まんじゅう	小麦粉、片栗粉、砂糖、さつまいも、BP
10/9(土)	ツナカレースパゲッティ じゃがいものかき揚げ	野菜のとりみスパゲッティ スティックじゃがいも	ツナ、玉ねぎ、人参、小松菜 じゃがいも
10/11(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・魚のケチャップ煮 チンゲン菜と大豆のごま和え・みそ汁・漬物	軟飯・カレイと野菜のとりみ煮 スティックかぼちゃ・みそ汁	アジ、チンゲン菜、人参、大豆、こんにゃく キャベツ、玉ねぎ、うすあげ
手作りおやつ	かぼちゃブラウニー	かぼちゃブラウニー	小麦粉、BP、かぼちゃ、豆乳、砂糖、ココア
10/12(火)	手作りお弁当		
10/13(水)	白ごはん・鶏の南蛮漬け 誕生会 チンゲン菜の磯和え・みそ汁・漬物・果物	軟飯・鶏ミンチと野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁・果物	鶏肉、玉ねぎ、人参、小ねぎ、チンゲン菜 しめじ、豆腐、じゃがいも、梨
手作りおやつ	さつまいもスコーン	さつまいもスコーン	さつまいも、小麦粉、強力粉、BP、豆腐
10/14(木)	食パン・サラダスパゲッティ パンの日 きのこのスープ・いちごジャム	食パン・野菜のとりみ煮 スティック人参・スープ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ツナ エリンギ、しめじ、えのき
手作りおやつ	いなり寿司	うすあげおにぎり	白米、うすあげ、人参、干しいだけ、ごま
10/15(金)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・がめ煮風 小松菜のごま酢和え・みそ汁・漬物	軟飯・厚揚げと野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	れんこん、人参、ごぼう、厚揚げ、干しいだけ 小松菜、玉ねぎ、もやし、なす、もずく
手作りおやつ	さつまいもパン	さつまいもパン	さつまいも、小麦粉、BP、砂糖、片栗粉、豆腐
10/16(土)	にゅうめん 焼きいも	野菜のとりみうどん スティックさつまいも	玉ねぎ、人参、うすあげ、わかめ かまぼこ、さつまいも
10/18(月)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・お魚コロッケ キャベツのごま和え・みそ汁・漬物	軟飯・カレイと野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	魚のすり身、玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、もずく、さつまいも、豆腐
10/19(火)	シチュースパゲッティ さつまいものサラダ	野菜のとりみスパゲッティ スティックさつまいも	玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜 コーン、さつまいも、じゃがいも
手作りおやつ	きのこおこわおにぎり	人参おにぎり	白米、もち米、干しいだけ、人参、ツナ、ごま
10/20(水)	ちらし寿司 小松菜のお浸し・みそ汁・漬物	軟飯・豆腐と野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	人参、うすあげ、じゃこ、ごぼう、れんこん 小松菜、もやし、なめこ、豆腐、わかめ
手作りおやつ	スイートポテト	おさつもち	さつまいも、豆乳、砂糖、塩
10/21(木)	コッペパン・レンコンバーグ パンの日 中華風コーンスープ・いちごジャム	コッペパン・野菜のとりみ煮 スティック人参・スープ	豆腐、れんこん、人参、玉ねぎ、コーン ねぎ、チンゲン菜
手作りおやつ	里芋ごはんおにぎり	きなこおにぎり	白米、里芋、人参、うすあげ、塩、きなこ、砂糖
10/22(金)	中華丼・じゃがいものごま煮 みそ汁・漬物	軟飯・厚揚げと野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	厚揚げ、小松菜、しめじ、玉ねぎ、人参 たけのこ、じゃがいも、えのき、キャベツ
手作りおやつ	さつまいもの焼きドーナツ	さつまいもの焼きドーナツ	さつまいも、小麦粉、BP、砂糖、豆乳
10/23(土)	小松菜のピラフ みそ汁	軟飯・野菜のとりみ煮 スティックさつまいも・みそ汁	小松菜、玉ねぎ、人参、ツナ さつまいも、豆腐
10/25(月)	さつまいもごはん・レンコンフライ 小松菜のソテー・みそ汁・漬物	軟飯・野菜のとりみ煮 スティック人参・みそ汁	さつまいも、レンコン、キャベツ、小松菜 人参、しめじ、玉ねぎ、うすあげ、豆腐
手作りおやつ	レーズンパン	レーズンパン	小麦粉、BP、レーズン、豆腐、砂糖
10/26(火)	手作りお弁当		
10/27(水)	玄米ごはん(雑穀ごはん)・白身魚の天ぷら 白和え・みそ汁・漬物	軟飯・タイと野菜のとりみ煮 スティックさつまいも・みそ汁	タイ、豆腐、小松菜、人参、さつまいも こんにゃく、わかめ、玉ねぎ、キャベツ
手作りおやつ	どら焼き	どら焼き	米粉、BP、砂糖、豆乳、小豆
10/28(木)	食パン・きんぴらごぼう 豆腐のスープ	食パン・野菜のとりみ煮 スティック人参・スープ	ごぼう、人参、豆腐、わかめ えのき、もやし、ねぎ
手作りおやつ	ピビンバ風チャーハンおにぎり	青菜おにぎり	白米、グルテンバーガー、人参、小松菜、ごま
10/29(金)	白ごはん・煮込みハンバーグ ひじき煮・みそ汁・漬物	軟飯・鶏ミンチと野菜のとりみ煮 スティックじゃがいも・みそ汁	牛豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐 ひじき、大豆、うすあげ、じゃがいも、小松菜
手作りおやつ	かぼちゃクッキー	かぼちゃクッキー	かぼちゃ、小麦粉、砂糖、BP、豆腐、油
10/30(土)	運動会		