

10月給食献立表



今月のめあて

満3 友達や先生と一緒に喜んで食べる。
年中 残さず、最後まで食べようとする。

年少 器をもって食べようとする。
年長 作ってくれた人や食べ物への感謝の気持ちをもって、おいしく食べる。

内山下幼稚園

	献立名	主 な 材 料()はアレルギー28品目表示	なかよしおやつ
1 (水)	玄米ご飯 塩麴肉じゃが 野菜のおかか和え 味噌汁 (給食有り日)	【玄米ご飯】玄米 精白米【塩麴肉じゃが】鶏むね肉 ジャがいも にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース 自然派塩麴 ごま油(鶏肉、さば、ごま)【野菜のおかか和え】もやし にんじん こまつな かつおぶし かつおのみじん粉(さば、小麦、大豆)【味噌汁】ぶなしめじ だいこん 刻み揚げ ねぎ(大豆、さば)	花せんべい(小麦、大豆)
2 (木)	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 春雨トマトサラダ わかめスープ	【押し麦ご飯】押麦 精白米【さばの白味噌焼き】骨なしさば しょうが(さば、大豆、小麦)【春雨トマトサラダ】春雨 きゅうり トマト はくさい コーン ごま油(小麦、大豆、ごま)【わかめスープ】たまねぎ わかめ にんじん いりごま ガラスープ ごま油(ごま、小麦、大豆、豚肉、鶏肉)	バナナのスティックケーキ(バナナ、大豆)
3 (金)	玄米ご飯 厚揚げ野菜の甘酢炒め 和風ポテトサラダ 味噌汁 (午前保育)	【玄米ご飯】玄米 精白米【厚揚げ野菜の甘酢炒め】厚揚げ 豚バラ肉 たまねぎ ピーマン にんじん トマトケチャップ ごま油(大豆、豚肉、ごま、小麦)【和風ポテトサラダ】じゃがいも ブロッコリー にんじん コーン 卵不使用マヨネーズ(大豆、小麦)【味噌汁】もやし きゃべつ にんじん(さば、大豆)	ベジかりんとう(小麦、乳、大豆)
6 (月)	豚汁うどん さといものそぼろあん 果物(りんご)	【豚汁うどん】うどん 豚バラ肉 豚もも肉 こんにゃく ごぼう ぶなしめじ にんじん だいこん ねぎ(小麦、豚肉、さば、大豆)【さといものそぼろあん】さといも 大豆ミンチ いんげんまめ(大豆、小麦)【果物】りんご(りんご)	元気しおぼんせんべい(小麦) 鉄カルウエハース(小麦、卵、乳)
7 (火)	玄米ご飯 鮭焼きびたしカラフル野菜の納豆和え 味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【鮭焼きびたし】骨なします(さけ、さば、小麦、大豆)【カラフル野菜の納豆和え】こまつな にんじん コーン 納豆 かつおのみじん粉(大豆、小麦)【味噌汁】白玉麴 なめこ たまねぎ わかめ(小麦、さば、大豆)	ミニどうぶつビスケット(小麦)
8 (水)	玄米ご飯 味噌野菜炒め 高野豆腐の含め煮 味噌汁 (給食有り日)	【玄米ご飯】玄米 精白米【味噌野菜炒め】豚もも肉 きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ごま油(豚肉、大豆、小麦)【高野豆腐の含め煮】高野豆腐 しいたけ だいこん にんじん いんげんまめ(大豆、小麦、さば)【味噌汁】さつまいも ごぼう はくさい ねぎ(さば、大豆)	お魚と海藻のスナック(小麦、大豆、ごま)
9 (木)	切干大根ご飯 さわらのかば焼き 豆サラダ 煮干し粉入り味噌汁	【切干大根ご飯】玄米 精白米 切干大根 にんじん 刻み揚げ(大豆、さば、小麦)【さわらのかば焼き】骨なしさわら(小麦、大豆)【豆サラダ】きゃべつ にんじん コーン ビーンズミックス ブロッコリー 卵不使用マヨネーズ(小麦、大豆)【煮干し粉入り味噌汁】えのきたけ もずく 豆腐 ねぎ いりこ(大豆)	二色せんべい(小麦、ごま、大豆)
10 (金)	押し麦ご飯 さつまいもの筑前煮 さっぱりみかんサラダ 味噌汁 (午前保育)	【押し麦ご飯】押麦 精白米【さつまいもの筑前煮】鶏むね肉 さつまいも にんじん だいこん ごぼう いんげんまめ(鶏肉、さば、小麦、大豆)【さっぱりみかんサラダ】きゃべつ きゅうり みかん(小麦、大豆)【味噌汁】刻み揚げ こまつな たまねぎ(大豆、さば)	うみのおさんぼ塩味スナック
14 (火)	秋なすと豆腐の W 麻婆丼 ブロッコリー&トマト中華サラダ 和梨ゼリー	【秋なすと豆腐の W 麻婆丼】玄米 精白米 大豆ミンチ たまねぎ 豆腐 なす にんじん しょうが しいたけ えだまめ(大豆、小麦)【ブロッコリー&トマト中華サラダ】ブロッコリー トマト ツナ コーン ごま油(小麦、大豆、ごま)【ゼリー】和梨ゼリー	スイートポテト(大豆)
	☆お茶のおけいこ(うみ)	茶菓子(やまいも)	
15 (水)	きのこご飯 白身魚の磯辺焼き 野菜の胡麻和え 味噌汁	【きのこご飯】玄米 精白米 ぶなしめじ えのきたけ にんじん 刻み揚げ(大豆、小麦)【白身魚の磯辺焼き】骨なしほき 小麦粉 青さ粉(小麦)【野菜の胡麻和え】こまつな にんじん もやし いりごま(小麦、大豆、ごま)【味噌汁】白玉麴 たまねぎ わかめ ねぎ(小麦、さば、大豆)	ミニ野菜スティック(小麦)
16 (木)	押し麦ご飯 自然派オリジナル明治ごぼうメンチカツ しらす野菜の納豆和え 味噌汁	【押し麦ご飯】押麦 精白米【自然派オリジナル明治ごぼうメンチカツ】メンチカツ 中濃ソース(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)【しらす野菜の納豆和え】きゃべつ にんじん しらす干し 納豆 刻み海苔 かつおのみじん粉(大豆、さば、小麦)【味噌汁】はくさい さつまいも にんじん ねぎ(さば、大豆)	さつまいもと栗のタルト(大豆)
	☆お茶のおけいこ(そら)	茶菓子(やまいも)	

日付	献立名	主 な 材 料()はアレルギー28品目表示	なかよしおやつ
17 (金)	振替休日		
20 (月)	玄米ご飯 厚揚げと野菜のカレーだし煮 ツナサラダ りんごゼリー	【玄米ご飯】玄米 精白米【厚揚げと野菜のカレーだし煮】豚もも肉 厚揚げ たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ カレー粉(豚肉、大豆、さば、小麦)【ツナサラダ】こまつな はくさい にんじん ツナ いりごま ごま油(ごま、小麦、大豆)【ゼリー】りんごゼリー(りんご)	かぼちゃのマフィン(大豆)
21 (火)	玄米ご飯 自然派オリジナル鮭の甘酒味噌漬 彩り根菜煮味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【自然派オリジナル鮭の甘酒味噌漬】自然派オリジナルます(鮭、大豆)【彩り根菜煮】だいこん かぼちゃ にんじん れんこん いんげんまめ(小麦、大豆、さば)【味噌汁】豆腐 にんじん なめこわかめ(大豆、さば)	ミニハートせんべい
22 (水)	玄米ご飯 豚肉と野菜のしょうが焼き 野菜たくあん納豆味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【豚肉と野菜のしょうが焼き】豚もも肉 ピーマン たまねぎ しょうが(豚肉、小麦、大豆)【野菜たくあん納豆】納豆 こまつな にんじん たくあん かつおのみじん粉(大豆、さば、小麦)【味噌汁】白玉麴 なす たまねぎ ねぎ(小麦、さば、大豆)	うの花揚げ(小麦、大豆)
23 (木)	さつまいもご飯 さば塩焼き 炒り豆腐味噌汁	【さつまいもご飯】玄米 精白米 いりこ粉末 さつまいも いりごま(小麦、大豆、ごま)【さば塩焼き】骨なしさば(さば)【炒り豆腐】豆腐 にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが ごま油 かつおのみじん粉(大豆、ごま、小麦)【味噌汁】はくさい キノコミックス にんじん ねぎ(さば、大豆)	パリパリポテト(小麦、乳、大豆、鶏肉)
	☆誕生会(ハロウィンパッケージ菓子)	(ひ)星たべよ(小麦、大豆)、コアラのマーチ(小麦、卵、乳、大豆) (少)星たべよ(小麦、大豆)、コアラのマーチ(小麦、卵、乳、大豆) (中)星たべよ(小麦、大豆)、カプリコ(乳、小麦、大豆) (長)星たべよ(小麦、大豆)、パクンチョ(小麦、乳、大豆)	
24 (金)	ミートスパゲッティ 海藻サラダ 果物(バナナ)	【ミートスパゲッティ】スパゲッティ 豚ひき肉 大豆ミンチ たまねぎ にんじん しょうが トマト(小麦、豚肉、大豆)【海藻サラダ】しらす干し ごま油 わかめ きゃべつ もやし にんじん ごま油(ごま、小麦、大豆)【果物】バナナ(バナナ)	ミレービスケット(小麦)
27 (月)	玄米ご飯 厚揚げチャンプル ひじきサラダ 味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【厚揚げチャンプル】豚もも肉 厚揚げ たまねぎ にんじん にら かつおぶし ごま油(豚肉、大豆、ごま、小麦)【ひじきサラダ】ひじき にんじん きゃべつ コーン ごま油 すりごま(ごま、小麦、大豆)【味噌汁】ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ(さば、大豆)	★選べるおやつの日
28 (火)	玄米ご飯 自然派バーグ 野菜こんにゃく金平 味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【自然派バーグ】自然派野菜ハンバーグ 中濃ソース トマトケチャップ(豚肉、鶏肉、大豆、小麦)【野菜こんにゃく金平】こんにゃく にんじん ピーマン ごぼう ごま油 いりごま(ごま、小麦、大豆)【味噌汁】じゃがいも たまねぎ にんじん(さば、大豆)	★選べるおやつの日
29 (水)	鯛めし 具だくさんのっぺい汁 野菜かき揚げ	【鯛めし】玄米 精白米 真鯛フレーク きゃべつ 塩昆布(小麦、大豆、ゼラチン)【具だくさんのっぺい汁】さといも だいこん にんじん 厚揚げ しいたけ こんにゃく ねぎ(大豆、さば、小麦)【野菜かき揚げ】野菜かき揚げ(小麦、大豆)	原宿ドッグココアバナナ(卵、乳、小麦、バナナ)
30 (木)	押し麦ご飯 中華麴の野菜炒め マカロニ和風サラダ 味噌汁	【押し麦ご飯】押麦 精白米【中華麴の野菜炒め】厚揚げ きゃべつ 豚バラ肉 たまねぎ ピーマン にんじん もやし 自然派中華麴 ごま油(大豆、豚肉、ごま、小麦)【マカロニ和風サラダ】マカロニ きゅうり にんじん コーン 塩昆布 卵不使用マヨネーズ(小麦、大豆、ゼラチン)【味噌汁】えのきたけ もずく ちんげんさい にんじん(さば、大豆)	クリームラスク(小麦) はろういんせんべい(大豆)
31 (金)	秋野菜カレー パリパリサラダ 青りんごゼリー (年長は家庭より弁当持参)	【秋野菜カレー】玄米 精白米 大豆ミンチ エリンギ ぶなしめじ たまねぎ にんじん ごぼう さといも 28品目不使用カレーフレーク・ルー【パリパリサラダ】皿うどん きゃべつ にんじん きゅうり(小麦、大豆)【ゼリー】青りんごゼリー(りんご)	ハロウィン米粉カップケーキ(大豆)

★選べるおやつの日 今月に出たおやつからいくつかを提供して、選んで食べます。