

10月給食献立表



今月のめあて

満3
年中

給食の準備を自分で行うとする。
こぼさずに、最後まで食べようとする。

年少
年長

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

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 (木)	玄米ご飯 さばの白味噌煮 春雨トマトサラダ わかめスープ	【玄米ご飯】玄米 精白米【さばの白味噌煮】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、鶏肉)	ねじりん棒(小麦)
2 (金)	押し麦ご飯 鶏の塩麹焼き 切干大根のソース炒め 味噌汁	【押し麦ご飯】押麦 精白米【鶏の塩麹焼き】鶏もも肉 塩麹(鶏肉、小麦、大豆)【切干大根のソース炒め】ちくわ 切干大根 きゃべつ にんじん たまねぎ ガラスープ 中濃ソース 青さ粉(小麦、大豆、鶏肉)【味噌汁】刻み揚げ なす にんじん ねぎ(大豆、さば)	ハーベストセサミ(乳、小麦、ごま)
5 (月)	玄米ご飯 厚揚げ野菜カレー炒め ツナサラダ 味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【厚揚げ野菜カレー炒め】大豆ミンチ 厚揚げ きゃべつ たまねぎ にんじん カレーフレーク かつおぶし(大豆、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)【味噌汁】白玉麩 なめこ だいこん わかめ(小麦、さば、大豆)	シガーフライ(小麦)
6 (火)	切干大根ご飯 さわらの蒲焼き カラフル野菜の納豆和え 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)【さわらの蒲焼き】骨なしさわら(小麦、大豆)【カラフル野菜の納豆和え】ピーマン 納豆 かつおのみじん粉(大豆、小麦)【味噌汁】もやし きゃべつ にんじん ねぎ(さば、大豆)	源氏パイ(小麦)
7 (水)	秋なすと豆腐のW麻婆丼 寒天サラダ 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 枝豆(大豆、小麦)【寒天サラダ】寒天 きゃべつ にんじん もやし きゅうり たまねぎ ごま油(大豆、小麦、ごま)【ゼリー】和梨ゼリー	ぼたぼた焼き(小麦、大豆)
8 (木)	玄米ご飯 白身魚のチリソース風 さっぱりみかんサラダ 味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【白身魚のチリソース風】骨なしほき しょうが にんにく トマトケチャップ(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】にんじん ごぼう ぶなしめじ はくさい ねぎ(さば、大豆)	三色かりんとう(小麦、乳、ごま)
	☆誕生会	ハロウィンパッケージ (ひ)ビスコ(乳、小麦、りんご) (小)コアラのマーチ(卵、乳、小麦、大豆) (中)星たべよ(小麦、大豆)、パイの実(小麦、乳、大豆) (長)クッピーラムネ、パイの実(小麦、乳、大豆)	
9 (金)	押し麦ご飯 さつまいもの筑前煮 マカロニ和風サラダ 煮干し粉入り味噌汁	【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)【マカロニ和風サラダ】マカロニ きゅうり にんじん コーン かつお粉 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)	いもけんぴ
13 (火)	のっぺい汁うどん 焼きししゃも ももゼリー	【のっぺい汁うどん】うどん 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(小麦、大豆、さば)【焼きししゃも】子持ちししゃも(魚卵)【ゼリー】ももゼリー(もも)	スイートポテト(大豆)
14 (水)	押し麦ご飯 ささみフライ しらす野菜の納豆和え 味噌汁	【押し麦ご飯】押麦 精白米【ささみフライ】ささみフライ 中濃ソース トマトケチャップ(小麦、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】ごぼう にんじん はくさい(さば、大豆)	みかん缶
15 (木)	根菜のハヤシライス キャベツ&ツナ甘酢和え オレンジ	【根菜のハヤシライス】玄米 精白米 豚もも肉 たまねぎ れんこん ごぼう ぶなしめじ ハヤシフレーク(豚肉)【キャベツ&ツナ甘酢和え】きゃべつ にんじん ツナ きゅうり コーン(小麦、大豆)【果物】オレンジ(オレンジ)	ふわふわさつまいもぼうろ(小麦、卵)
16 (金)	きのこごはん さば塩焼き 野菜の胡麻和え 味噌汁	【きのこごはん】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)【さば塩焼き】骨なしさば(さば)【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】たまねぎ にんじん じゃがいも わかめ(さば、大豆)	畑のクラッカー(小麦)

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
19 (月)	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくあん納豆 味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【豚と野菜の生姜焼き】豚もも肉 きゃべつ 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、小麦)【味噌汁】豆腐 なめこ にんじん ねぎ(大豆、さば)	つなっこせんべい(小麦)
20 (火)	玄米ご飯 鮭の磯焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【鮭の磯焼き】骨なしさけ しょうが 青さ粉(さけ、小麦、大豆)【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】はくさい にんじん たまねぎ さつまいも(さば、大豆)	バナナチップス(ばなな) どうぶつビスケット(小麦、乳)
21 (水)	ちゃんぽん麺 海藻サラダ ぶどうゼリー	【ちゃんぽん麺】ちゃんぽん麺 きゃべつ にんじん たまねぎ きくらげ 豚もも肉 調整豆乳 ガラスープ しょうが にんにく(小麦、豚肉、大豆、鶏肉)【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 コーン ごま油(ごま、小麦、大豆)【ゼリー】ぶどうゼリー	ふかしいも
22 (木)	押し麦ご飯 ベジボール&野菜トマト煮 豆サラダ 味噌汁	【押し麦ご飯】押麦 精白米【ベジボール&野菜のトマト煮】ベジミートボール じゃがいも たまねぎ ズッキーニ ピーマン なす トマト にんにく トマトケチャップ 無添加ブイヨン(小麦、大豆)【豆サラダ】きゃべつ にんじん コーン ミックスビーンズ ブロッコリー 卵不使用マヨネーズ(小麦、大豆)【味噌汁】白玉麩 なす たまねぎ ねぎ(小麦、さば、大豆)	全粒粉クラッカー(小麦)
23 (金)	赤米入りご飯 あじの備前漬床味噌焼き 栄養いっぱい煮物 わかめスープ	【赤米入りご飯】赤米 精白米【あじの備前漬床味噌焼き】自然派オリジナルあじ漬床味噌漬け(大豆)【栄養いっぱい煮物】芽ひじき 高野豆腐 にんじん 切干大根 いんげんまめ いりこ粉末(大豆、小麦)【わかめスープ】たまねぎ にんじん わかめ ガラスープ ごま油(小麦、大豆、鶏肉、ごま)	ねじりん棒(小麦)
26 (月)	玄米ご飯 白身魚の胡麻みりん焼き おくらおかか和え 味噌汁	【玄米ご飯】玄米 精白米【白身魚の胡麻みりん焼き】骨なしほき しょうが いりごま(小麦、大豆、ごま)【おくらおかか和え】おくら にんじん えのきたけ かつおぶし(さば、小麦、大豆)【味噌汁】だいこん にんじん もずく ねぎ(さば、大豆)	卵の花揚げ(小麦、大豆)
27 (火)	玄米ご飯 明治ごぼうメンチカツ 野菜のレモン麺サラダ コンボタスープ	【玄米ご飯】玄米 精白米【明治ごぼうメンチカツ】自然派オリジナル明治ごぼうメンチカツ 中濃ソース(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)【野菜のレモン麺サラダ】きゃべつ きゅうり にんじん コーン ツナ 自然派レモン麺(小麦、大豆)【コンボタスープ】自然派オリジナルコーンポタージュスープ たまねぎ コーン 無添加ブイヨン(大豆)	ミレービスケット(小麦)
28 (水)	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	【玄米ご飯】玄米 精白米【厚揚げ野菜の甘酢炒め】厚揚げ ズッキーニ ピーマン なす たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ごま油(大豆、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 卵不使用エッグケア(大豆、小麦)【味噌汁】もやし きゃべつ にんじん(さば、大豆)	三色杏仁ゼリー(乳)
29 (木)	押し麦ご飯 塩麹じゃが煮 切干大根と野菜の胡麻和え もずく味噌汁	【押し麦ご飯】押麦 精白米【塩麹じゃが煮】大豆ミンチ じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース 自然派塩麹 ごま油(大豆、さば、ごま)【切干大根と野菜の胡麻和え】ちんげんさい 切干大根 にんじん ぶなしめじ いりごま(小麦、大豆、ごま)【もずく味噌汁】もずく はくさい 刻み揚げ ねぎ(大豆、さば)	牛乳かりんとう(乳、小麦)
30 (金)	秋野菜カレー パリパリサラダ オレンジ	【秋野菜カレー】玄米 精白米 大豆ミンチ まいたけ えりんぎ ぶなしめじ なめこ えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう さつまいも カレーフレーク カレールー(大豆)【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)【果物】オレンジ(オレンジ)	米粉ドッグチョコ(卵、乳、大豆)