



10月 給食献立予定表



☺ 手作りおやつの日  
 ♡ スプーンを使うメニュー  
 ☆ 新メニュー  
 ★コップとお箸は、毎日持たせてください。  
 よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	土	お茶 卵ぼうろ	麺	ちゃんぽん 里芋のゴマ煮 バナナ	エビ イカ かまぼこ きくらげ 人参 キャベツ もやし 中華めん 里芋 すりごま バナナ 昆布 他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
3	月	お茶 パイ	ご飯	☆鶏の梅しそフライ れんこんのデリ風サラダ 豆乳味噌汁	鶏肉 梅肉 大葉 卵 れんこん じゃが芋 水菜 エビ マヨネーズ 南瓜 白葱 玉葱 すしあげ 豆乳 ワカメ 食パン レモン汁 牛乳 バナナ他	スキムミルク カスタードバナナサンド
4	火	お茶 ビスケット	ご飯	ごぼう団子のすきやき風 お豆のサラダ リンゴ	ごぼう 合挽き肉 卵 生姜 白菜 豆腐 春菊 エノキ もやし 水菜 枝豆 金時豆 玉葱 ミントマト かぼす 林檎 紅茶 牛乳 パター 卵他	スキムミルク ミルクティーケーキ
5	水	お茶 せんべい	ご飯	さんまのガーリックソテー ひじきの煮付け あっさり塩ポトフ	さんま にんにく パセリ ひじき ごぼう 人参 鶏挽肉 しめじ 鶏肉 じゃが芋 玉葱 白葱 大根 生姜 にんにく 牛乳 レモン汁 他	ラッシー おかし
6	木	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐カツ 人参とこんにやくの金平 緑黄色野菜スープ	豆腐 人参 ちくわ こんにやく ごま 南瓜 いんげん豆 小松菜 ブロッコリー エリンギ 昆布 梨 卵 パター 粉乳 他	スキムミルク 梨のマフィン
7	金	お茶 ミニドーナツ	ご飯	絵本「おでんのゆ」のおでん 三色ナムル ぶどう	大根 ちくわ じゃが芋 こんにやく 厚揚げ がんもどき うずらの卵 はんぺん 昆布 もやし 人参 小松菜 ぶどう 団子粉 他	お茶 十三夜お月見団子
8	土	牛乳 クッキー	ご飯	小松菜と厚揚げの煮物 大根と人参の甘酢和え ふわふわ卵のスープ	小松菜 厚揚げ かつお節 大根 人参 昆布 卵 玉葱 小ねぎ 他	スキムミルク おかし
11	火	お茶 ポン菓子	麺	葱と生姜でポカポカうどん 南瓜の甘煮 梨	豚ひき肉 白葱 人参 すしあげ テンゲン菜 生姜 うどん 昆布 南瓜 いろこ 梨 かつお節 梅肉 他	お茶 梅おかかおにぎり
12	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のすだち醤油かけ ホクホク野菜サラダ 味噌汁	魚 すだち 南瓜 さつまいろ チーズ ブロッコリー ささみ マヨネーズ 茄子 玉葱 えのき いろこ 昆布 ワカメ キャベツ もやし コーンイカ他	牛乳 お好み焼
13	木	お茶 野菜かりんとう	ご飯	ハムピカタ そぼろ納豆 鶏ササミと青梗菜のスープ	卵 ハム 玉葱 チーズ 牛乳 パセリ 合挽き肉 納豆ささみテンゲン菜 生姜 豆腐 林檎 バイン オレンジ バナナ キウイ 粉乳 他	フルーツヨーグルト
14	金	お茶 ビスケット	ご飯	キーマカレー 塩南瓜サラダ みかん	合挽き肉 玉葱 茄子 パプリカ 人参 生姜 にんにく カレー 南瓜 ブロッコリー キャベツ 卵 ベーコン みかん 粉乳 あんこ 他	スキムミルク あんこ蒸しパン
15	土	牛乳 ミニケーキ	ご飯	豆腐の中華風あんかけ 伴三条系 小松菜ときのこのスープ	豆腐 春雨 水菜 人参 きくらげ 小松菜 エノキ しめじ 玉ねぎ 生姜 昆布 粉乳 他	スキムミルク おかし
17	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	旬野菜のクリームシチュー ひじきとおからの煮物 パイナップル	鶏肉 玉葱 エリンギ さつまいろ ブロッコリー 栗 白菜 粉乳 ひじき おから 人参 糸こんにやく いんげん豆 パイナップル 粉乳 他	スキムミルク おかし
18	火	お茶 クッキー	ご飯	がね 海藻サラダ 味噌汁	さつまいろ ごぼう れんこん 生椎茸 なら 豆腐 海藻ミックス 水菜 人参 春雨 なめこ 玉葱 豆腐 中ねぎ ワカメ パン 合挽き肉 ひよこ豆他	スキムミルク ひよこ豆入りカレーコッペ
19	水	お茶 パイ	ご飯	魚のカレームニエル アスパラと卵のサラダ ミネストローネ	魚 カレー粉 アスパラ 卵 レタス 人参 レモン汁 ひよこ豆 金時豆 しめじ キャベツ トマトホール缶 生クリーム 栗 さつまいろ パター 他	牛乳 スイート栗ポテト
20	木	お茶 パームケーキ	麺	肉にゆうめん ポテトサラダ バナナ	豚肉 玉葱 小ねぎ そうめん かつお節 昆布 じゃが芋 人参 キャベツ ロースハム 卵 マヨネーズ バナナ 鶏肉 ごぼう 米 他	お茶 鶏ごぼうのおにぎり
21	金	お茶 クラッカー	ご飯	高野豆腐のナゲット ☆きつねあえ ☆シイタケのかき玉汁	鶏挽肉 高野豆腐 玉葱 人参 卵 カレー粉 バン粉 小松菜 もやし 人参 すしあげ 生椎茸 卵 かつお節 昆布 豆乳 黄粉他	スキムミルク 豆乳もち
22	土	お茶 せんべい	ご飯	えびときのこのオムレツ れんこんのサラダ 黒豆と鶏肉のトマトスープ	エビ 玉葱 キャベツ エリンギ 卵 れんこん 水菜 大根 じゃこ 鶏肉 黒豆 じゃが芋 玉葱 にんにく トマトホール缶 粉乳 他	スキムミルク おかし
24	月	お茶 ビスケット	ご飯	ヘルシーメニュー ☆紙芝居「さといもゆさゆさ」の芋煮 味噌汁 梅ぼし	里芋 鶏肉 人参 こんにやく 白葱 いんげん豆 茄子 玉葱 ワカメ いろこ 昆布 梅干し パン 林檎 他	スキムミルク アップルシナモントースト
25	火	お茶 黒棒	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 法連草ともやしの和え物 森のスープ	ちくわ 棒チーズ 青のり 法連草 コーン もやし 人参 すりごま 栗 しめじ エリンギ マッシュルーム 大根 さつまいろ ウイナー豆乳他	スキムミルク おかし
26	水	お茶 ポン菓子	ご飯	魚の柚子味噌焼き 切り干し大根の煮物 豆腐と三つ葉の清汁	魚 柚子 切り干し大根 生椎茸 糸こんにやく すしあげ 豆腐 エノキ 三つ葉 麩 法連草 かつお節 牛乳 バナナ 他	牛乳 バナナ
27	木	お茶 せんべい	ご飯	さつまいろのコロッケ 干草サラダ 粟米湯	さつまいろ 鶏挽肉 玉葱 チーズ 卵 大根 水菜 人参セロリギョーザ皮 カイワレ大根 コーン 小ねぎ ハム 豆乳 牛乳 他	牛乳 さつまいろの蒸しパン
28	金	お茶 ミニドーナツ	ご飯	筑前煮 白和え 味噌汁	鶏肉 ごぼう 人参 レンコン 里芋 大根 昆布 豆腐 豆腐 こんにやく 生椎茸 人参 すりごま 三つ葉 麩 オクラ エノキ 白菜 栗 他	スキムミルク 栗と黒糖のドーナツ
29	土	お茶 クラッカー	ご飯	豆乳いり卵のトロトロあんかけ ひじきの金平 秋野菜ともち麦のスープ	豆乳 卵 玉葱 小松菜 人参 エノキ かつお節 ひじき ごぼう 天ぷら 糸こんにやく すしあげ もち麦 しめじ さつまいろ 南瓜 いんげん豆他	スキムミルク おかし
31	月	お茶 ミニケーキ	麺	きのこたっぷりミートソースパゲッティ ☆和豆と里芋のサラダ 南瓜のスープ	合挽き肉 玉葱 トマトホール缶 しめじ エリンギ 生椎茸マッシュルーム スパゲッティ 里芋 いんげん豆 大豆 金時豆 エビ すりごま 南瓜	スキムミルク ハロウィンクッキー

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

子どもと学ぶ 食のこぼれ  
 ◇同じ釜の飯を食う

1つの釜で炊いたご飯を分け合ってたべるという意味で、生活の中で苦しいことや  
 楽しいことも一緒に過ごした親しい間柄のことです。家族はもちろん、園で食事  
 一緒に食べる友だちも「同じ釜の飯を食う」仲間です。

