



10月
給食献立予定表



♡ 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
2	月	お茶 クッキー	ご飯	れんこんつくね レタスとじゃこのサラダ 春雨と生姜のスープ	れんこん 鶏挽肉 豆腐 中ねぎ 卵 ゴマ レタス 人参 キャベツ じゃこ 春雨 生姜 チンゲン菜 ワカメ 粉乳 ヨーグルト パター レモン 他	スキムミルク レモンヨーグルトケーキ
3	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ひよこ豆のミートグラタン 小松菜とツナのサラダ 豆腐とワカメのスープ	合挽き肉 玉葱 ひよこ豆 コーン しめじ ベンネ にんにく ホールトマト 小松菜 もやし ツナ 豆腐 エノキ ワカメ かつお節 ゴマ 粉乳 黄粉	スキムミルク わらびもち
4	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の立田揚げ 鶏ササミと青菜の和え物 森のスープ	魚 生姜 にんにく ささみ チンゲン菜 法蓮草 もやし 人参 エノキ 生椎茸 さつま芋 マッシュルーム かぶ 栗 パセリ 牛乳 食パン林檎	牛乳 アップルトースト
5	木	お茶 クラッカー	ご飯	塩麻婆豆腐 ひじきと高野豆腐の煮物 もやしとニラの味噌汁	鶏挽肉 玉葱 小松菜 白葱 豆腐 にんにく 生姜 ひじき 高野豆腐 生椎茸 人参 すしあげ いら もやし 豚挽き肉 他	スキムミルク バナナ
6	金	お茶 ボン菓子	ご飯	お好み焼風オムレツ 海藻サラダ 冬瓜と白菜のスープ	卵 豚挽き肉 山芋 エリンギ 白葱 かつお節 海藻ミックス イカ エビ 水菜 人参 春菊 冬瓜 白菜 昆布 生姜 粉乳 黒糖 さつま芋 豆乳他	スキムミルク ☆さつま芋の蒸しパン
7	土	お茶 ビスケット	ご飯	豚丼 マロニーサラダ 水菜と麩の清汁	豚肉 玉葱 もやし 生姜 エノキ マロニー 胡瓜 ハム キャベツ マヨネーズ 水菜 麩 エリンギ かつお節 他	お茶 おかし
10	火	お茶 バームクーヘン	麺	法蓮草ときのこの柚子うどん さつま芋のそぼろ煮 林檎	うどん 法蓮草 生椎茸 かまぼこ 人参 かつお節 昆布 柚子 豚挽き肉 生姜 さつま芋 いんげん豆 林檎 鶏肉 玉葱 人参 コーン 他	お茶 チキンライスおにぎり
11	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の塩麹焼き 里芋と大根の柚子風味煮 味噌汁	魚 里芋 大根 柚子 豆腐 なめこ ワカメ 小ねぎ イリコ 昆布 牛乳 バナナ ココア 豆乳 他	牛乳 バナナココアケーキ
12	木	お茶 クッキー	ご飯	☆ナスと春雨の炒め物 お豆のサラダ 卵のスープ	豚肉 春雨 小松菜 もやし なす 生姜 ひよこ豆 大豆 金時豆 いんげん豆 胡瓜 エビ ゴマ マヨネーズ 卵 玉葱 エノキ 小ねぎ 粉乳	スキムミルク 林檎/ビスケット
13	金	お茶 ミニケーキ	麺	和風ちゃんぽん えびと南瓜のサラダ パナナ	しめじ もやし エノキ 豚肉 かまぼこ 白葱 キャベツ きくらげ 中華めん かつお節 エビ 南瓜 卵 水菜 玉葱 レモン汁 パナナ 昆布 他	お茶 昆布の佃煮/塩おにぎり
14	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	さつま芋のコロッケ グリーンサラダ ポトフ	さつま芋 他がねご 鶏挽肉 卵 黒ゴマ ブロッコリー 小松菜 エリンギ 水菜 ゴマ じゃこ ベーコン 蓮根 人参 冬瓜 キャベツ 他	お茶 おかし
16	月	お茶 ウエハース	ご飯	キャベツと鮭のオムレツ 切り干し大根の煮付け 白菜のクリームスープ	キャベツ 鮭 人参 牛乳 卵 切り干し大根 人参 天ぷら 糸こんにゃく 鶏肉 白菜 玉葱 生クリーム しめじ 粉乳バナナ林檎みかんキウイ柿他	フルーツヨーグルト
17	火	お茶 せんべい	麺	肉ごぼうにゆめん ホクホク野菜サラダ 巨峰	牛肉 ごぼう 玉葱 いらこ 昆布 うどん さつま芋 南瓜 ブロッコリー チーズ ハム マヨネーズ 巨峰 すしあげ しょうが 他	お茶 油揚げと生姜のおにぎり
18	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のカレームニエル ポテトサラダ 豆乳味噌汁	魚 カレー粉 じゃが芋 キャベツ ハム 卵 マヨネーズ 大根 人参 小松菜 しめじ 小ねぎ 豆乳 かつお節 牛乳 パン 牛挽肉 大豆他	牛乳 チリコンカンコッペパン
19	木	お茶 かりんとう	ご飯	ヘルシーメニュー 筑前煮 ひじきとおからの煮物 手作り梅干し 味噌汁	鶏肉 里芋 蓮根 人参 ごぼう 厚揚げ 昆布 干し椎茸 ひじき おから ちくわ 糸こんにゃく なす 玉葱 ワカメ 白葱 昆布 いらこ 昆布 他	スキムミルク バナナ
20	金	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐のガーリックソテー チンゲン菜ともやしのナムル のっぺい汁	豆腐 にんにく 小ねぎ チンゲン菜 人参 もやし ゴマ 鶏肉 里芋 人参 大根 白葱 生椎茸 すしあげ かつお節 昆布 南瓜 生クリーム他	スキムミルク スイート南瓜&人参
21	土	お茶 ビスケット	ご飯	鶏葱団子鍋 ☆切り干し大根と蓮根の煮物 オレンジ	鶏挽肉 小ねぎ 生姜 卵 生椎茸 ごぼう 豆腐 しめじ 白菜 白葱 昆布 切り干し大根 蓮根 ゴマ オレンジ 他	お茶 おかし
23	月	お茶 せんべい	麺	スパゲッティナポリタン 大根とハムのサラダ コンソメスープ	ウインナー 玉葱 ピーマン 人参 コーン スパゲッティ ホールトマト 大根 ハム カイワレ大根 レモン汁 キャベツ チンゲン菜 じゃが芋他	スキムミルク 秋のドーナツ
24	火	お茶 バームクーヘン	ご飯	おでん 小松菜の白和え 柿	鶏肉 大根 里芋 うずら卵 天ぷら ちくわ 板こんにゃく 昆布 豆腐 小松菜 糸こんにゃく 生椎茸 人参 柿 エビ キャベツ もやし他	スキムミルク エビ焼き
25	水	お茶 黒棒	ご飯	魚の柚子味噌焼き れんこん金平 法蓮草のスープ	魚 柚子 れんこん 人参 ちくわ こんにゃく いんげん豆 豆腐 法蓮草 粉乳 牛乳 レモン汁 他	ラッシー おかし
26	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	☆秋のバターチキンカレー 干草サラダ みかん	鶏肉 エリンギ マッシュルーム 玉葱 茄子 南瓜 蓮根 しめじ 生姜 にんにく 大根 水菜 セロリ カイワレ大根 パン ハム 他	スキムミルク サラダコッペパン
27	金	お茶 クッキー	ご飯	揚げ出し豆腐 人参と大根の甘酢和え ☆法蓮草となめこの味噌汁	豆腐 大根 小ねぎ かつお節 大根 人参 昆布 法蓮草 なめこ かつお節 豆腐 長ネギ 団子粉 小豆 他	お茶 お月見団子
28	土	お茶 ボン菓子	ご飯	はんぺんとチーズのオムレツ 小松菜と蓮根の和え物 ミネストローネ	はんぺん チーズ 豆腐 卵 ごま 小松菜 蓮根 エノキ キャベツ じゃが芋 セロリ 玉葱 人参 ホールトマト 他	お茶 おかし
30	月	お茶 せんべい	ご飯	ハンバーグデミグラスソース 根菜のマリネ ☆南瓜と人参のポタージュ	合挽き肉 玉葱 卵 豆腐 デミグラスソース エリンギ 蓮根 パプリカ ごぼう 大根 さつま芋 レモン汁 玉葱 人参 南瓜 豆乳 パセリ 他	スキムミルク 秋の甘いピザ
31	火	お茶 クッキー	ご飯	季節のシチュウ ひじきの金平 林檎	鶏肉 玉葱 エリンギ さつま芋 ブロッコリー 栗 白菜 粉乳 ひじき ごぼう 鶏挽肉 糸こんにゃく 人参 林檎 南瓜 卵 パター 他	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

免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい季節です。
栄養バランスのとれた食事で、免疫力を高めましょう。

旬の食材のいりどころ

地産地消につながる。 栄養価が高い。 安く経済的。
季節を感じ、食を楽しみ味覚の幅を広げましょう。



お月見...10月27日は十三夜です。栗や豆の収穫期にあたることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。これらの収穫したものと、13個の団子をお供えるのが一般的です。十三夜は「後の月」とも呼ばれ、十五夜について月が美しいといわれています。

参考資料...いただきます・ごちそうさま