



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

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	火	お茶 クラッカー	ご飯	旬野菜の煮物 マロニーサラダ もやしとニラの味噌汁	牛肉 さつまい 蓮根 板こんにやく 生椎茸 人参 いんげん豆マロニー コーンチンゲン菜ハム豚挽き肉もやしニラゴマ粉乳バナナオレンジ林檎他	フルーツヨーグルト
2	水	お茶 ビスケット	ご飯	鮭のムニエルきのこソース 大豆のチリコンカン 白菜とワカメのスープ	鮭 マッシュルーム しめじ エノキ 大豆 牛挽肉 玉葱 にんにく じゃが コーントマトホール白菜ワカメパプリカキャベツもやしエビ卵かつお節他	牛乳 お好み焼
3	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	豆腐のえびあん煮 小松菜のと人参の和え物 チンゲン菜と卵スープ	豆腐 えび 玉葱 生姜 白葱 小松菜 人参 もやしかつお節卵チンゲン きくらげエノキ小松菜卵 牛乳 他	牛乳 黒糖スフレ
4	金	お茶 せんべい	麺	梅にゆうめん 南瓜さつま芋れんこんの黒ゴマ煮 梨	ササミ 白菜 白葱 梅肉 かつお節 ソーメン 南瓜 さつま芋 れんこん 黒ゴマ 梨 鶏肉 ごぼう 米 他	お茶 鶏ごぼうおにぎり
5	土	お茶 ポン菓子	ご飯	☆鶏肉の塩麴焼き ☆冬瓜のすだち和え 味噌汁	鶏肉 塩麴 冬瓜 じゃこ 小松菜 すだち 豆腐 玉葱 麴 いりこ 味噌 小ねぎ 他	お茶 かりんとう
7	月	お茶 ミニケーキ	ご飯	♡ ハッシュドビーフ マカロニサラダ 梨	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース ルウ マカロニ 水菜 ハム コーン 卵 梨 牛乳 柿 他	牛乳 柿コロコロゼリー・丸ぼうろ
8	火	お茶 ウエハース	ご飯	キャベ卵 そぼろ納豆 のっぺい汁	卵 キャベツ 魚肉ソーセージ 玉葱 合挽き肉 納豆 里芋 大根 人参 法連草 かつお節 牛乳 小松菜 卵 他	牛乳 小松菜のカップケーキ
9	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のタルタルソース れんこんとひじきの金平 きのこと厚揚げの味噌汁	魚 卵 玉葱 パセリ 蓮根 ひじき 人参 ごぼう いんげん豆 厚揚げ しめじ エノキ 小ねぎかつお節昆布粉乳牛乳レモン汁バナナ他	ラッシー バナナ
10	木	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐の田楽 鶏ササミと青菜の和え物 森のスープ	豆腐 ゴマ ささみ チンゲン菜 法連草 人参 エリンギ エノキ 生椎茸 さつま芋 マッシュルーム 大根 栗 パセリ パン 林檎 バター他	牛乳 林檎とバターのトースト
11	金	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ひよこ豆のミートグラタン 小松菜とツナの和え物 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 チーズ 小松菜 もやし ツナ 豆腐 ワカメ かつお節 粉乳 きな粉 他	牛乳 ミルクもち
12	土	お茶 せんべい	ご飯	茄子と春雨の炒め物 大根とじゃこのおかか和え 粟米湯	豚肉 春雨 小松菜 茄子 オイスターソース 大根 カイワレ大根 じゃこ かつお節 コーン 卵 小ねぎ 他	お茶 バームクーヘン
15	火	お茶 バームクーヘン	ご飯	♡ ホワイトシチュー お豆のサラダ オレンジ	鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 フロccoliリー 栗 粉乳 シチュールー 大豆 金時豆 ひよこ豆 キャベツ ハム オレンジ 南瓜 団子粉 他	お茶 みたらし南瓜団子
16	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のごま油焼き 切り干し大根のケチャップ炒め 村雲汁	鯉 切り干し大根 玉葱 人参 コーン ベーコン 豆腐 卵 エノキ ワカメ 小ねぎ 牛乳 あんこ 他	牛乳 小豆クッキー
17	木	お茶 ウエハース	麺	☆ごぼうと人参のかき揚げ ワカメうどん 林檎	ごぼう 人参 豆腐 うどん わかめ かまぼこ 小ねぎ いりこ 昆布 林檎 さつま芋 昆布 黒ゴマ 米 他	お茶 さつま芋と黒ゴマのおにぎり
18	金	お茶 ポン菓子	ご飯	ハンバーグおろしソースかけ 緑黄色野菜サラダ ☆さつま芋のポタージュ	合挽き肉 玉葱 豆腐 卵 大根 カボス 小ねぎ 法連草 フロccoliリー 南瓜 ツナ さつま芋 玉葱 粉乳 バター 栗 ヨーグルト 他	牛乳 梨とヨーグルトのケーキ
19	土	お茶 かりんとう	ご飯	おでん パプリカのサラダ バナナ	鶏肉 大根 里芋 天ぷら ちくわ 板こんにやく 昆布 パプリカ アスバラ えび キャベツ エリンギ ひよこ豆 バナナ 他	お茶 クッキー
21	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	筑前煮 ひじきのかぼす和え 味噌汁 手作り梅干し	鶏肉 蓮根 ごぼう 人参 里芋 干し椎茸 昆布 生姜 ひじき 胡瓜 いんげん豆 コーン カボス 玉葱 茄子 ワカメ 昆布 さつま芋 牛乳他	牛乳 さつま芋の蒸しパン
22	火	お茶 クラッカー	ご飯	♡ 秋のバターチキンカレー 大根とじゃこのサラダ オレンジ	鶏肉 バター 玉葱 エリンギ マッシュルーム 茄子 南瓜 蓮根 しめじ カレー 生姜 にんにく トマトホール缶 大根 じゃこ オレンジ 牛乳他	牛乳 黒棒
23	水	お茶 クッキー	ご飯	魚の柚子味噌焼き れんこん金平 法連草スープ	魚 柚子 蓮根 人参 こんにやく いんげん ちくわ 豆腐 法連草 鶏ガラ 昆布 パン キャベツ じゃが芋 コーン ささみ 牛乳 他	牛乳 サラダコップパン
24	木	お茶 せんべい	ご飯	☆豆腐とコーンのチキンナゲット 根菜の甘酢あえ ☆切り干し大根の味噌汁	鶏挽肉 豆腐 コーン 人参 大根 昆布 切り干し大根 チンゲン菜 干し椎茸 油揚げ 小ねぎ イリコ おから 卵 黒ゴマ 牛乳 他	牛乳 黒ゴマおからクッキー
25	金	お茶 ポン菓子	麺	秋の焼きそば ☆あさりと大根のスープ 金時豆の甘煮	豚肉 蓮根 小松菜 エリンギ さやいんげん 中華めん あさり 大根 ワカメ 昆布 金時豆 米 昆布 他	お茶 塩おにぎり・昆布の佃煮
26	土	お茶 かりんとう	ご飯	卵のコロッケ チャプチェ ワカメスープ	卵 じゃが芋 ハム 玉葱 春雨 小松菜 人参 葱 ワカメ 玉葱 えのき かつお節 他	お茶 せんべい
28	月	お茶 ビスケット	ご飯	五目煮 じゃこピーマン炒め えびと冬瓜のスープ	大豆 ごぼう 人参 昆布 板こんにやく 干し椎茸 いんげん豆 じゃこ ピーマン もやし えび 冬瓜 鶏ガラ 昆布 牛乳 さつま芋 他	牛乳 さつま芋かりんとう
29	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	えびとキャベツのオムレツ ひじきとおからの煮物 鶏葱団子のスープ	えび もやし キャベツ 卵 豆乳 ひじき おから 人参 糸こんにやく 鶏挽肉 小ねぎ きくらげ 白菜 生椎茸 白葱 昆布 牛乳 バナナ 他	牛乳 バナナ
30	水	お茶 クッキー	ご飯	魚のガーリックソテー ホクホク野菜サラダ ミネストローネ	魚 パセリ にんにく フロccoliリー さつま芋 南瓜 チーズ ハム あさり 玉葱 じゃが芋 キャベツ 人参 トマトホール缶 牛乳 コーン 他	牛乳 ポップコーン
31	木	お茶 せんべい	麺	きのこと豆乳のスパゲッティ 根菜のマリネ ☆フロccoliリーのポタージュ	ベーコンしめじエリンギマッシュルーム玉葱にんにくスパゲッティごぼう 人参れんこん大根水菜レモン汁フロccoliリー玉葱粉乳南瓜卵他	牛乳 南瓜のスコーン

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

* 10月16日は、令和5年度久留米市保育所連盟食育研修会にて考案された献立です。(自園も含む)



子どもと一緒に 食べ物クイズ!!

10月15日 十三夜

Q 十三夜に飾るのは?

- ①栗 ②さつまいも ③かぼちゃ

A.正解は①

10月15日の給食は、栗や豆を使った献立です。

十三夜の別名は「栗名月」「豆名月」と呼ばれ、旬の栗や豆をお供えます。

きれいな月が見れるといいですね。