



10月
給食献立予定表

☆ 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	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の胡麻塩麹焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	魚ごま切り干し大根人参天ぷら系こんにやく玉ねぎ小松菜ワカメ生シタケ イロコ昆布スキムミルクバナナ林檎パインキウイオレンジ米 他	フルーツヨーグルト
2	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	はんぺんチーズオムレツ 小松菜とれんこんの和え物 のっぺい汁	はんぺんチーズコン豆腐卵パセリ小松菜れんこんエノキすりごま大根人参 こんにやくさといもごぼう白ネギすしあげかつおぶし昆布牛乳カルピス卵米他	牛乳 カルピスマドレーヌ
3	金	お茶 ウエハース	麺	肉わかめうどん 秋野菜の煮物 梨	牛肉玉ねぎわかめうどんいりこ昆布南瓜さつまいもれんこん栗椎茸 ごぼう鶏肉梨米昆布他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
4	土	お茶 ビスケット	ご飯	ひよこ豆の焼きコロッケ ひじきのサラダ ほうれん草のスープ	鶏ひき肉ひよこ豆じゃが芋玉ねぎ卵パン粉ひじき胡瓜 コーン青梗菜かぼすほうれん草エノキ鶏ガラ昆布米他	お茶 かりんとう
6	月	お茶 クラッカー	ご飯	里芋のグラタン チリコンカン コーンスープ	里芋玉ねぎスキムミルク鶏肉しめじチーズ牛ひき肉大豆玉ねぎトマトホール缶 にんにくコーンクリームコーンパセリ牛乳南瓜団子粉すりごま黄粉米 他	牛乳 南瓜団子の胡麻黄粉かけ
7	火	お茶 ミニケーキ	ご飯	ハッシュドビーフ マロニーサラダ 林檎	牛肉玉ねぎ人参しめじルウマロニー胡瓜コーンハム水菜マヨネーズ 林檎牛乳米他	牛乳 黒棒
8	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のサワーソース ひじきとおからの煮物 清汁	鮭マヨネーズヨーグルトパセリレモン汁ひじきおから人参系こんにやく豆腐 三ツ葉鮭かつお節スキムミルク牛乳レモン汁メロンパン米他	ラッシー メロンパン
9	木	お茶 かりんとう	ご飯	麻婆豆腐 青梗菜とささみの和え物 大根と生姜のスープ	豚ひき肉生薑にんにく白ネギ生シタケニラ豆腐青梗菜もやし人参ささみ大根 マッシュルームエノキ白菜白ネギ生姜昆布鶏ガラ牛乳バター生クリーム米他	牛乳 キャラメルクッキー
10	金	お茶 クッキー	麺	シーフードスパゲッティ 温野菜サラダ もち麦と旬野菜のスープ	スパゲッティエビカエリンギマッシュルームしめじ玉葱トマトホールにんにく ブロッコリーキャベツハム人参コーンレモン汁もち麦さつまいもインゲン豆南瓜	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり
11	土	お茶 ポン菓子	ご飯	ごぼう団子のすき焼き風 海藻サラダ みかん	ごぼう合いびき肉人参白菜豆腐椎茸もやしエノキ海草春雨水菜みかん サツマイモ米他	お茶 ☆大学芋
14	火	お茶 クラッカー	ご飯	☆牛肉ときのこのカレー キャベツとじゃこの和え物 パイナップル	牛肉しめじエノキエリンギ玉ねぎさつまいもナス生薑にんにくルウキャベツ じゃこ人参ゴマレモン汁パイナップル牛乳米他	牛乳 丸ぼうろ
15	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚の味噌煮 切り干し大根のナムル ニラ卵スープ	鯖生薑味噌切り干し大根小松菜人参ハムもやしにんにくゴマ油 ニラ玉ねぎ卵ポックコーン牛乳バター他	牛乳 ポップコーン
16	木	お茶 ウエハース	ご飯	鶏肉の香味焼き 酢の物 豆腐のスープ	鶏肉にんにくワカメ胡瓜卵ゴマ豆腐玉ねぎ小松菜いりこ牛乳 食パンコーンツナ玉ねぎマヨネーズチーズ米他	牛乳 ツナチーズトースト
17	金	お茶 バームクーヘン	麺	和風ラーメン 肉じゃが バナナ	ささみくらげ天ぷら小葱中華鮭かつお節水菜牛肉玉ねぎじゃが芋 系こんにやくインゲン豆人参バナナさつまいも昆布黒ゴマ米他	お茶 さつま芋おにぎり
18	土	お茶 クッキー	ご飯	ふわふわ卵の生姜あんかけ 緑黄色野菜サラダ 中華スープ	卵玉ねぎ豆腐生薑小葱ブロッコリー南瓜ほうれん草水菜人参ささみ すりごま春雨ニラもやしエノキワカメ米他	お茶 せんべい
20	月	お茶 せんべい	ご飯	ひじきのがんもどき だご汁 手作り梅干し	豆腐ひじき生シタケ人参コーンごぼう大根白菜こんにやく 白ネギ昆布梅干し牛乳タコキャベツコーンかつお節他	牛乳 たこ焼き
21	火	お茶 クラッカー	ご飯	メンチカツ グリーンサラダ ワンタンスープ	合いびき肉玉ねぎキャベツおから卵パン粉水菜ブロッコリー青梗菜 キャベツ豚ひき肉ぎょうざの皮生薑人参しめじ白ネギ小松菜牛乳ぶどう他	牛乳 ぶどうゼリー/せんべい
22	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚の塩焼き 春雨サラダ 味噌汁	魚すだちボン酢春雨胡瓜ハムくらげ人参さつまいもれんこん 小松菜いりこ昆布牛乳クラッカー生クリームレーズン他	牛乳 ☆レーズンクリームサンドクラッカー
23	木	お茶 ウエハース	ご飯	豆腐のオニオンソースかけ きんぴらごぼう 白菜と生椎茸のスープ	豆腐玉ねぎにんにく生薑ごぼうれんこん人参すりごま白菜生シタケ 鶏ガラ昆布茄子牛乳食パン人参豆乳バター米 他	牛乳 ☆人参フレンチトースト
24	金	お茶 ビスケット	麺	味噌ちゃんぽん 里芋と大根の柚子風煮 柿	豚肉もやし白菜くらげ人参白ネギ中華麺里芋大根柚子 柿米小松菜小葱ゴマ米他	お茶 ゴマと塩のやみつきおにぎり
25	土	お茶 せんべい	ご飯	おろしハンバーグ イカと胡瓜のサラダ 豆腐とわかめの清汁	合いびき肉玉ねぎ豆腐豆腐卵大根ボン酢イカ胡瓜もやし 人参すりごま豆腐ワカメ鮭かつお節昆布他	お茶 バームクーヘン
27	月	お茶 ミニドーナツ	ご飯	ホワイトシチュー そぼろ納豆 オレンジ	鶏肉じゃが芋玉ねぎ人参しめじブロッコリースキムミルクルウ 合挽き肉納豆オレンジ牛乳南瓜さつまいも 他	牛乳 スイート南瓜
28	火	お茶 ビスケット	ご飯	高野豆腐のナゲット 大根とハムのサラダ 栗米湯	鶏ひき肉玉ねぎ人参高野豆腐カレー粉パン粉大根ハム水菜カイワレ大根 レモン汁クリームコーンコーンハム卵小葱バナナ牛乳他	牛乳 バナナ/ビスケット
29	水	お茶 ボン菓子	ご飯	魚のタルタルソースかけ ラタトゥイユ 南瓜のポタージュ	魚パン粉卵玉ねぎパセリマヨネーズ茄子ズッキーニセロリパプリカベーコン南瓜 ホールトマトさつまいもスキムミルク牛乳コーンフレークバナナレーズン米他	牛乳 フルーツコーンフレーク
30	木	お茶 クラッカー	ご飯	豚もやしオムレツ 五目煮 白葱と大根の塩スープ	豚ひき肉もやしキャベツ卵白ネギ大豆ごぼう人参こんにやく里芋 白葱豚ひき肉大根小松菜鶏ガラ昆布牛乳栗さつまいも南瓜卵米他	牛乳 秋のドーナツ
31	金	お茶 卵ぼうろ	ご飯	じゃこ海苔豆腐 れんこん金平 味噌汁	豆腐じゃこ白ネギ海苔レモン汁れんこん人参こんにやくインゲン豆 茄子玉ねぎすしあげいりこ昆布牛乳南瓜卵バター米他	牛乳 南瓜のクッキー

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

* 10月16日は、令和6年度久留米市保育所連盟食育研修会で考案されたメニューです

10月6日 「中秋の名月」

中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのことで、十五夜とも呼ばれます。
いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、団子とともに、里芋もなどをお供えます。

10月は食品ロス削減月間

本来たべられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、数多く発生しています。
家庭の食品ロスを減らすためには、買い物時に「買いすぎない」、料理を作る際に「つくり過ぎない」、
外食時には、「注文しすぎない」、そして料理を「食べ切る」ことが大切です。

