

# 10月 給食献立表

令和4年

3歳未満児

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	ドライカレー ゆかりパスタ ほうれん草のおひたし 梨	野菜バー 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・有塩バター・米 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・三温糖 クッキー	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ほうれん草 スイートコーン缶詰・日本なし
3 月	キッズホイコーロー カレーマカロニサラダ さつまいものかきたま汁 ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ・鶏卵	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・三温糖・マカロニ マヨネーズ・さつまいも・片栗粉・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんじん スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・こまつな 日本なし
4 火	ひじきの混ぜごはん はまちの味噌だれ 切干大根の煮物 豆腐ともやしのすまし汁 柿	ミレービスケット 牛乳 カルピスヨーグルト 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・はまち・米みそ 油揚げ・絹ごし豆腐・ヨーグルト カルピス	ミレービスケット・ごま・三温糖・米 片栗粉・ごま油	ほしひじき・にんじん・しょうが きやいんげん・切干しだいこん・青ピーマン りよくともやし・西洋かぼちゃ・こねぎ・かき みかん缶詰
5 水	豚肉のしょうがやき 大豆とひじきの五目煮 高野豆腐と小松菜の味噌汁 ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 おからカステラ 牛乳	普通牛乳・豚ロース 大豆ドライパック缶・油揚げ・高野豆腐 米みそ・おから・鶏卵	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・片栗粉・三温糖・米 上白糖・調合油	たまねぎ・しょうが・ほしひじき・乾しいたけ にんじん・えのきたけ・こまつな・日本なし
6 木	チキンカレーライス 小松菜のおひたし 柿	ミレービスケット 牛乳 チチヤスヨーグルト 牛乳	普通牛乳・鶏もも・蒸し大豆 ヨーグルト	ミレービスケット・じゃがいも・米 三温糖	たまねぎ・にんじん・こまつな スイートコーン缶詰・かき
7 金	れんこんバーグ ブロッコリーのおひたし コンソメスープ ごはん 梨	どうぶつビスケット 牛乳 おからかおにぎり 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 蒸し大豆・鶏卵・木綿豆腐 かつお削り節	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・パン粉・三温糖・米 ごま	れんこん・たまねぎ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・キャベツ ぶなしめじ・日本なし
8 土	そばめし じゃがいものゆかりあえ しめじの高野豆腐のすまし汁 柿	野菜バー 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステック・中華めん・米・ごま油 じゃがいも・クッキー	キャベツ・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・かき
11 火	ビビンバ丼 マカロニサラダ 卵スープ 梨	ミレービスケット 牛乳 おふのきなこラスク 牛乳	普通牛乳・牛もも・鶏卵・絹ごし豆腐 きな粉	ミレービスケット・三温糖・ごま・米 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・片栗粉 麩・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・ほうれん草・にんじん りよくともやし・刻みのり・きゅうり スイートコーン缶詰・カットわかめ・日本なし
12 水	ポロネーゼ 切干大根のカレー炒め 小松菜とコーンのおひたし 柿	どうぶつビスケット 牛乳 ケチャップポテト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・薄力粉・三温糖 じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 切干しだいこん・こまつな・スイートコーン缶詰 かき
13 木	さばの塩焼き ひき肉と野菜のチャブチェ 厚揚げともいたけの味噌汁 ごはん 梨	ミレービスケット 牛乳 さつまいもスティック 牛乳	普通牛乳・まさば・豚ひき肉・厚揚げ 米みそ・カルピス	ミレービスケット・はるさめ・ごま 三温糖・ごま油・米・さつまいも マーガリン・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・りよくともやし まいたけ・こねぎ・日本なし
14 金	サーモンフライ 三色ナムル かぶとえのきのすまし汁 ごはん 柿	どうぶつビスケット 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・ウインナー プロセスチーズ	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・オリーブ油・パン粉 マヨネーズ・三温糖・ごま油・米 食パン	たまねぎ・ほうれん草・りよくともやし にんじん・かぶ・かぶ・えのきたけ カットわかめ・かき・青ピーマン
15 土	クリームシチュー ほうれん草と人参のおひたし ごはん 梨	野菜バー 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも	ミニ野菜ステック・じゃがいも・三温糖 米・クッキー	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・日本なし
17 月	ねぎ塩豚丼 シャキシャキひじきサラダ もやしと小松菜の味噌汁 梨	どうぶつビスケット 牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・豚もも・米みそ・鶏卵 ウインナー・エメンタルチーズ	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・片栗粉・ごま・米 三温糖・マヨネーズ・お好み焼粉	長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ しょうが・刻みのり・ほしひじき・れんこん スイートコーン缶詰・りよくともやし・こまつな カットわかめ・日本なし・キャベツ・こねぎ 青のり粉
18 火	あんかけチャーハン キャベツのごま和え しめじと豆腐のすまし汁 柿	ミレービスケット 牛乳 やさしいも 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・絹ごし豆腐	ミレービスケット・片栗粉・米・ごま 三温糖・さつまいも	長ねぎ・にんじん・ほうれん草・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・かき
19 水	ふわふわ丼 きんぴられんこん 大根と焼き麩の味噌汁 梨	どうぶつビスケット 牛乳 ひじきごはん 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏卵 米みそ・かつお節	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・三温糖・米・ごま油 麩・ごま	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば れんこん・ごぼう・大根・こねぎ・日本なし ほしひじき
20 木	さんまのかば焼き 切干大根のカレー煮 かぼちゃと豆腐のかきたま汁 ごはん 柿	ミレービスケット 牛乳 たこやき風ポテト 牛乳	普通牛乳・さんま・豚ひき肉・かつお節 鶏卵・絹ごし豆腐	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・米 じゃがいも	長ねぎ・切干しだいこん・キャベツ・にんじん 青のり粉・西洋かぼちゃ・カットわかめ・かき
22 土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 焼き麩とわかめのすまし汁 柿	野菜バー 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステック・米・さつまいも 三温糖・麩・クッキー	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・かき
24 月	鮭の味噌マヨパン粉やき 筑前煮 もやしと小松菜の味噌汁 ごはん 柿	どうぶつビスケット 牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・鶏もも・鶏卵	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・片栗粉・マヨネーズ パン粉・三温糖・米・さつまいも 上白糖	青のり粉・ごぼう・にんじん・乾しいたけ れんこん・りよくともやし・こまつな ぶなしめじ・カットわかめ・かき
25 火	スパニッシュオムレツ ペンネソテー かぼちゃのスープ ごはん 梨	ミレービスケット 牛乳 おからマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉・だいず エメンタルチーズ・ツナ缶・おから	ミレービスケット・じゃがいも・パンネ オリーブ油・米・マーガリン・上白糖 薄力粉	にんじん・たまねぎ・ほしひじき・ぶなしめじ 青ピーマン・西洋かぼちゃ・キャベツ 日本なし
26 水	おばけパン ひとくちカツ パンキンググラタン コンソメスープ みかん	ヤクルト ショートケーキ 牛乳	ヤクルト・豚ヒレ・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ	ロールパン・薄力粉・パン粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター ロールケーキ	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ぶなしめじ ミックスベジタブル・キャベツ・温州みかん
27 木	かぼちゃコロッケ ブロッコリーのごま和え あげとしめじのかきたま汁 ごはん 梨	ミレービスケット 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 絹ごし豆腐・油揚げ	ミレービスケット・パン粉・調合油 三温糖・ごま・片栗粉・米	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・こねぎ・ぶなしめじ・日本なし
28 金	豚肉と厚揚げのカレー煮 ツナパスタ なすと白菜の味噌汁 ごはん 柿	どうぶつビスケット 牛乳 ブルーヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚もも・厚揚げ・ツナ缶 米みそ・ヨーグルト	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・三温糖・片栗粉 スパゲッティ・米・グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 きやいんげん・なす・はくさい・カットわかめ えのきたけ・かき・みかん缶詰
29 土	中華丼 さつぱりサラスパ 高野豆腐とわかめのすまし汁 梨	野菜バー 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚かた・高野豆腐	ミニ野菜ステック・片栗粉・三温糖・米 マカロニ・スパゲッティ・ごま油・クッキー	はくさい・にんじん・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ 日本なし
31 月	はまちの幽庵焼き 厚揚げの和風麻婆 小松菜とえのきのかきたま汁 ごはん 柿	どうぶつビスケット 牛乳 かぼちゃのマフィン 牛乳	普通牛乳・はまち・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵	た・パ・つ・こ・どうぶ・つ・片栗粉・三温糖・米 ホットケーキミックス・グラニュー糖 マヨネーズ・ミルクチョコレート	ゆず・ゆず・きやいんげん・にんじん れんこん・長ねぎ・しょうが・こまつな えのきたけ・大根・かき・西洋かぼちゃ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
364 kcal	14.1 g	12.3 g	209 mg	1.3 mg	141 μg	0.21 mg	0.29 mg	23 mg

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。  
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、  
様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。

# 10月 給食献立表

令和4年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	ドライカレー ゆかりパスタ ほうれん草のおひたし 梨	クッキー 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	有塩バター・米・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・ほうれんそう スイートコーン缶詰・日本なし
3	月	キッズホイコーロー カレーマカロニサラダ さつまいものかきたま汁 ごはん 梨	ゆかりおにぎり 牛乳	豚もも・米みそ・鶏卵・普通牛乳	三温糖・マカロニ・マヨネーズ さつまいも・片栗粉・米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんじん スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・こまつな 日本なし
4	火	ひじきの混ぜごはん はまちの味噌だれ 切干大根の煮物 豆腐ともやしのすまし汁 柿	カルピスヨーグルト 牛乳	鶏ひき肉・はまち・米みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・ヨーグルト・カルピス 普通牛乳	ごま・三温糖・米・片栗粉・ごま油	ほしひじき・にんじん・しょうが さやいんげん・切干しだいこん・青ピーマン りよくともやし・西洋かぼちゃ・こねぎ・かき みかん缶詰
5	水	豚肉のしょうがやき 大豆とひじきの五目煮 高野豆腐と小松菜の味噌汁 ごはん 梨	おからカステラ 牛乳	豚ロース・大豆ドライパック缶・油揚げ 高野豆腐・米みそ・おから・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・上白糖・調合油	たまねぎ・しょうが・ほしひじき・乾しいたけ にんじん・えのきたけ・こまつな・日本なし
6	木	チキンカレーライス 小松菜のおひたし 柿	チチヤスヨーグルト 牛乳	鶏もも・蒸し大豆・ヨーグルト 普通牛乳	じゃがいも・米・三温糖	たまねぎ・にんじん・こまつな スイートコーン缶詰・かき
7	金	れんこんバーグ ブロッコリーのおひたし コンソメスープ ごはん 梨	おかかおにぎり 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・蒸し大豆・鶏卵 普通牛乳・木綿豆腐・かつお削り節	パン粉・三温糖・米・ごま	れんこん・たまねぎ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・キャベツ ぶなしめじ・日本なし
8	土	そばめし じゃがいものゆかりあえ しめじの高野豆腐のすまし汁 柿	クッキー 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	中華めん・米・ごま油・じゃがいも クッキー	キャベツ・にんじん・ぶなしめじ カットわかめ・かき
11	火	ビビンバ丼 マカロニサラダ 卵スープ 梨	おふのきなこラスク 牛乳	牛もも・鶏卵・絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	三温糖・ごま・米・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・片栗粉・麩・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん りよくともやし・刻みのり・きゅうり スイートコーン缶詰・カットわかめ・日本なし
12	水	ボロネーゼ 切干大根のカレー炒め 小松菜とコーンのおひたし 柿	ケチャップポテト 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・薄力粉 三温糖・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 切干しだいこん・こまつな・スイートコーン缶詰 かき
13	木	さばの塩焼き ひき肉と野菜のチャプチェ 厚揚げとまいたけの味噌汁 ごはん 梨	さつまいもスティック 牛乳	まさば・豚ひき肉・厚揚げ・米みそ カルピス・普通牛乳	はるさめ・ごま・三温糖・ごま油・米 さつまいも・マーガリン・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・りよくともやし まいたけ・こねぎ・日本なし
14	金	サーモンフライ 三色ナムル かぶとえのきのすまし汁 ごはん 柿	ピザトースト 牛乳	さけ・鶏卵・ウィンナー プロセスチーズ・普通牛乳	オリーブ油・パン粉・マヨネーズ 三温糖・ごま油・米・食パン	たまねぎ・ほうれんそう・りよくともやし にんじん・かぶ・かぶ・えのきたけ カットわかめ・かき・青ピーマン
15	土	クリームシチュー ほうれん草と人参のおひたし ごはん 梨	クッキー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米・クッキー	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・日本なし
17	月	ねぎ塩豚丼 シャキシャキひじきサラダ もやしと小松菜の味噌汁 梨	お好み焼き 牛乳	豚もも・米みそ・鶏卵・ウィンナー エメンタルチーズ・普通牛乳	片栗粉・ごま・米・三温糖・マヨネーズ お好み焼粉	長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ しょうが・刻みのり・ほしひじき・れんこん スイートコーン缶詰・りよくともやし・こまつな カットわかめ・日本なし・キャベツ・こねぎ 青のり粉
18	火	あんかけチャーハン キャベツのごま和え しめじと豆腐のすまし汁 柿	やきいも 牛乳	さけ・鶏卵・絹ごし豆腐・普通牛乳	片栗粉・米・ごま・三温糖・さつまいも	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ・かき
19	水	ふわふわ丼 きんぴられんこん 大根と焼き麩の味噌汁 梨	ひじきごはん 牛乳	鶏もも・油揚げ・鶏卵・米みそ かつお節・普通牛乳	三温糖・米・ごま油・麩・ごま	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・糸みつば れんこん・ごぼう・大根・こねぎ・日本なし ほしひじき
20	木	さんまのかば焼き 切干大根のカレー煮 かぼちゃと豆腐のかきたま汁 ごはん 柿	たこやき風ポテト 牛乳	さんま・豚ひき肉・かつお節・鶏卵 絹ごし豆腐・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・じゃがいも	長ねぎ・切干しだいこん・キャベツ・にんじん 青のり粉・西洋かぼちゃ・カットわかめ・かき
22	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 焼き麩とわかめのすまし汁 柿	クッキー 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・さつまいも・三温糖・麩・クッキー	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・カットわかめ・かき
24	月	鮭の味噌マヨパン粉やき 筑前煮 もやしと小松菜の味噌汁 ごはん 柿	スイートポテト 牛乳	さけ・米みそ・鶏もも・普通牛乳・鶏卵	片栗粉・マヨネーズ・パン粉・三温糖 米・さつまいも・上白糖	青のり粉・ごぼう・にんじん・乾しいたけ れんこん・りよくともやし・こまつな ぶなしめじ・カットわかめ・かき
25	火	スパニッシュオムレツ ペンネソテー かぼちゃのスープ ごはん 梨	おからマフィン 牛乳	鶏卵・豚ひき肉・だいず エメンタルチーズ・普通牛乳 ツナ缶・おから	じゃがいも・パンネ・オリーブ油・米 マーガリン・上白糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・ほしひじき・ぶなしめじ 青ピーマン・西洋かぼちゃ・キャベツ 日本なし
26	水	おばけパン ひとくちカツ パンピンググラタン コンソメスープ みかん	デコレーションケーキ 牛乳	豚ヒレ・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ	ロールパン・薄力粉・パン粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・有塩バター ホールケーキ	西洋かぼちゃ・たまねぎ・ぶなしめじ ミックスベジタブル・キャベツ・温州みかん
27	木	かぼちゃコロッケ ブロッコリーのごま和え あげとしめじのかきたま汁 ごはん 梨	わかめおにぎり 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・絹ごし豆腐 油揚げ・普通牛乳	パン粉・調合油・三温糖・ごま・片栗粉 米	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・こねぎ・ぶなしめじ・日本なし
28	金	豚肉と厚揚げのカレー煮 ツナパスタ なすと白菜の味噌汁 ごはん 柿	フルーツヨーグルト 牛乳	豚もも・厚揚げ・ツナ缶・米みそ ヨーグルト・普通牛乳	三温糖・片栗粉・スパゲッティ・米 グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・なす・はくさい・カットわかめ えのきたけ・かき・みかん缶詰
29	土	中華丼 さつぱりサラスパ 高野豆腐とわかめのすまし汁 梨	クッキー 牛乳	豚かた・高野豆腐・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・マカロニ・スパゲッティ ごま油・クッキー	はくさい・にんじん・たまねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ 日本なし
31	月	はまちの幽庵焼き 厚揚げの和風麻婆 小松菜とえのきのかきたま汁 ごはん 柿	かぼちゃのマフィン 牛乳	はまち・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米 ホットケーキミックス・グラニュー糖 マヨネーズ・ミルクチョコレート	ゆず・ゆず・さやいんげん・にんじん れんこん・長ねぎ・しょうが・こまつな えのきたけ・大根・かき・西洋かぼちゃ

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
467 kcal	19.1 g	15.0 g	277 mg	2.0 mg	195 μg	0.30 mg	0.40 mg	29 mg

※こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。  
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、  
様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。