



10月の献立表



令和5年10月
認定こども園あおがき



和み給食の日



カミカミメニュー



旬の味献立



地産地消の日



鉄分補給献立



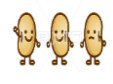
煮干しふりかけ



コツコツメニュー



誕生会



まめ豆メニュー

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2月	赤飯 さばの生姜焼き けんちん汁 トマト パナナ	米、板こんにゃく、○ばりんこ さといも、米粉、油、三温糖 ごま油、◎米	○牛乳、さば、木綿豆腐 鶏もも肉、油揚げ、ちくわ あずき（乾）	バナナ、だいこん、トマト、ねぎ しめじ、にんじん、洗いごぼう しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ばりんこ	617.0(560.9) 25.6(21.3) 24.3(20.0) 1.5(1.2)
3火	ちくわのカレー風味揚げ げんきサラダ 人参グラッセ オレンジ	米、○フランスパン、油 てんぷら粉、○グラニュー糖 ○マーガリン、砂糖 オリーブ油、◎米	○牛乳、ちくわ、ハム ○すりごま、かつお節	にんじん、キャベツ、オレンジ トマト、きゅうり、コーン（冷凍） 塩こんぶ、カレー粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ セサミトースト	582.0(550.3) 17.6(16.0) 22.7(20.0) 1.6(1.4)
4水	ごまごはん 豆腐のとうろ煮 白身魚のねぎ味噌焼き ごぼう煮 りんご	米、ながいも、○小麦粉 ○マーガリン、○砂糖、米粉 砂糖、ノンエッグマヨネーズ 三温糖、◎米	○牛乳、たら、絹ごし豆腐 ○卵、ごま、みそ かつお節	りんご、洗いごぼう、○かぼちゃ しめじ、ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ かぼちゃブラウ ニー	648.0(591.6) 26.9(22.9) 21.3(17.4) 1.3(1.1)
5木	豆腐とひき肉の磯辺焼き じゃが芋とツナの煮物 きゅうりの浅漬け バナナ	米、じゃがいも、砂糖 パン粉、ごま油、◎米 ○白い風船	○牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ツナ	バナナ、きゅうり、たまねぎ にんじん、いんげん 海苔巻き用のり	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 白い風船	520.0(492.2) 19.4(17.2) 16.4(14.3) 1.0(0.8)
6金	きのこ入りぎょうざ風丼 ひじきのマリネ かぼちゃ煮 オレンジ	米、三温糖、砂糖、油、◎米	○牛乳、○ベビーチーズ 豚ひき肉、鶏ささ身	かぼちゃ、だいこん、オレンジ きゅうり、キャベツ、しいたけ エリンギ、にんじん、にら、ひじき 長ねぎ、玉ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ベビーチーズ	503.7(485.0) 21.3(19.7) 18.4(16.9) 1.2(1.1)
7土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
10火	中華風ローストチキン ごぼうサラダ ブロッコリー バナナ	米、○星たべよ ノンエッグマヨネーズ、三温糖 ごま油、◎米	○牛乳、鶏もも肉、ツナ ごま、黒ごま	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、ささがきごぼう きゅうり、にんじん	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 星たべよ	509.0(480.4) 21.3(18.8) 17.7(15.3) 0.7(0.6)
11水	鮭とほうれん草のキッシュ しらたきとごぼうのきんぴら 人参の甘煮 オレンジ	米、しらたき、しゅうまいの皮 砂糖、ごま油、◎米	○ヨーグルト、卵 牛乳、とろけるチーズ ごま、さけ	にんじん、オレンジ ささがきごぼう いんげん、ほうれんそう	牛乳 おにぎり	ヨーグルト	385.6(377.6) 16.5(15.5) 10.4(9.3) 1.1(0.9)
12木	揚げ出し豆腐のかにかまあんかけ 人参ときゅうりのマリネ きょうちく バナナ	米、○ホットケーキ粉 ○さつまいも、油、片栗粉 ○マーガリン、○黒砂糖 砂糖、◎米	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ かにかまぼこ、しらす干し ○黒ごま	バナナ、きゅうり、だいこん にんじん、いんげん、パセリ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ さつま芋の黒糖 蒸しパン	610.3(590.2) 18.9(17.6) 22.9(20.5) 1.0(0.9)
13金	カレーライス きゅうりの浅漬け れんこんチップス みかん	米、じゃがいも、カレールウ 油、米粉、◎米	牛肉	たまねぎ、みかん、れんこん ○ゼリー、きゅうり、にんじん かぼちゃ、コーン（冷凍） グリーンピース（冷凍）、ケチャップ	牛乳 おにぎり	ゼリー	401.8(378.4) 7.6(7.0) 11.1(9.0) 1.2(1.0)
14土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
16月	チャブチェ さつま芋サラダ 人参グラッセ バナナ	米、さつまいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖 はるさめ、三温糖、ごま油 オリーブ油、◎米	○牛乳 ○チキンウインナー 牛肉、卵、ハム、ごま	バナナ、にんじん、きゅうり、にら コーン缶、干しいたけ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ チキンウイ ナー	545.1(515.1) 19.5(18.0) 18.1(16.0) 1.1(1.0)
17火	愛情弁当日	○ホットケーキ粉、◎米 ○白玉粉	○牛乳、○つぶしあん ○卵		牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ どら焼き	273.4(254.0) 10.4(9.2) 9.6(8.3) 0.5(0.4)
18水	レバー入りガレット 水菜とちくわの卵とじ もろきゅう りんご	米、じゃがいも、○小麦粉 三温糖、油、小麦粉 マーガリン、砂糖、◎米 ○マーガリン、○グラニュー糖	○牛乳、卵、豚ひき肉 ちくわ、もろみみそ ○黒ごま、○ごま、○卵 鶏レバー	りんご、きゅうり、みずな にんじん、たまねぎ、ピーマン ケチャップ、赤ピーマン セロリー、カレー粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ごませんべい	594.7(561.7) 18.8(16.8) 22.9(20.6) 1.2(1.1)
19木	焼豚とコーンのチャーハン 大根とツナのあえ物 ブロッコリー バナナ	米、○源氏パイ ノンエッグマヨネーズ、油 ◎米	○牛乳、焼き豚、ツナ	バナナ、だいこん、ブロッコリー コーン缶、きゅうり、たまねぎ ピーマン、ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 源氏パイ	592.2(518.7) 18.8(16.1) 25.0(21.2) 1.4(1.1)
20金	鮭の香草焼き 春雨の酢の物 さつま芋の天ぷら オレンジ	米、さつまいも、油 てんぷら粉、はるさめ、砂糖 パン粉、オリーブ油、ごま油 ◎米	○牛乳、さけ、卵 かにかまぼこ、ごま	オレンジ、きゅうり、にんじん もやし、生わかめ、パセリ粉 カレー粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ スティックパン	684.0(647.0) 28.5(24.8) 27.7(25.7) 1.3(1.1)
21土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
23月	チリコンカン かぼちゃサラダ 大根煮 バナナ	米、○ビスコ、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、米粉	○牛乳、水煮大豆、卵 豚ひき肉、ハム、チーズ すりごま	だいこん、バナナ、かぼちゃ、 ◎オレンジ、にんじん、きゅうり ケチャップ、トマトジュース缶 たまねぎ、干しぶどう、コーン	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ビスコ	615.9(552.4) 19.9(17.3) 18.8(16.6) 1.4(1.1)
24火	煮干しふりかけ 野菜たっぷり和風玉子焼き 甘酢ポテト 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、○小麦粉 ○グラニュー糖、三温糖 糖、油、片栗粉、◎米	○牛乳、卵、木綿豆腐 みそ、○卵、○バター ハム	たまねぎ、オレンジ、にんじん きゅうり、○ブルーベリー、ねぎ しめじ、ささがきごぼう、生わかめ しいたけ、いんげん	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ブルーベリーマ フィン	584.4(544.3) 19.3(17.2) 19.1(16.7) 1.9(1.5)
25水	豆腐のキッシュ ひじきサラダ トマト りんご	米、○サンドイッチパン ノンエッグマヨネーズ ○マーガリン、マーガリン 砂糖、三温糖、◎米	○牛乳、卵、木綿豆腐 ○生クリーム、ベーコン とろけるチーズ、えび かにかまぼこ、牛乳	りんご、トマト、たまねぎ ブロッコリー、○パイン缶 きゅうり、○みかん缶、レタス にんじん、ひじき、だいこん	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ フルーツサンド	601.9(572.2) 22.0(19.7) 25.4(22.8) 1.4(1.2)
26木	たらのじゃが芋包み焼き チンゲン菜とツナのごま酢和え かぼちゃ煮 バナナ	米、じゃがいも ○ぼたぼた焼き ノンエッグマヨネーズ、三温糖 砂糖、マーガリン、◎米	○牛乳、たら、ツナ、ごま	かぼちゃ、バナナ、ごまつな チンゲンサイ、にんじん 生わかめ、ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ぼたぼた焼き	519.8(490.8) 21.8(19.9) 13.4(11.7) 1.0(0.9)
27金	～とんぼランチ～ きのこごはん さばのカレーチーズ焼き ツナ入り厚焼き玉子 きょうちく りんごゼリー	米、三温糖、◎米、○きなこ餅	○牛乳、さば、卵、ちくわ ツナ、油揚げ、鶏もも肉 粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり まいたけ、しめじ、エリンギ カレー粉、りんごゼリー	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ きなこ餅	541.5(565.0) 28.6(26.1) 23.4(22.5) 1.2(1.1)
28土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
30月	もずくと大豆のかき揚げ わかめサラダ 凍り豆腐の含め煮 バナナ	米、てんぷら粉、油 ○ハッピーターン、片栗粉 三温糖、砂糖、◎米	○牛乳、水煮大豆、だいず しらす干し、凍り豆腐	バナナ、もずく、きゅうり、レタス みかん缶、トマト、にんじん 生わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ハッピーターン	502.9(478.0) 19.1(17.1) 14.0(12.2) 1.2(1.0)
31火	パン給食 パンプキンバーグ クリームシチュー ブロッコリー オレンジ	パン、○もち米、じゃがいも ○三温糖、パン粉、三温糖 ○ごま油、◎米	豚ひき肉、○鶏もも肉 木綿豆腐、シチュールウ 豚肉、ベーコン、卵	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん ブロッコリー、オレンジ、しめじ ○だけのこ、しめじ、コーン缶 ○グリーンピース、○干しいたけ	牛乳 おにぎり	中華おこわ	587.1(551.3) 21.0(19.1) 16.4(14.3) 2.2(1.9)

