



令和5年度10月 給食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前おやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらくカヤ 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気になる (主にビタミン・ミネラル)		
2	月		つくね キャベツの海苔和え けんちん汁	オレンジ	鶏ミンチ・豆腐 のり・ウインナー	片栗粉・マヨレ ケチャップ	玉葱・生姜・キャベツ・人参 しめじ・大根 ごぼう・オレンジ	牛乳 マリー	お茶 バリバリピザ
3	火		鶏南蛮うどん 大根ナムル さつま芋の天ぷら	バナナ	鶏もも肉 卵・豆乳	うどん・さつま芋・バター 鶏がらスープの素 ホットケーキミックス	人参・しいたけ・長ネギ 大根・きゅうり・バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	ミルク マーマレードケーキ
4	水		ケチャップチキン 栄養きんぴら 豆乳スープ	梨	鶏もも肉・ひじき 豆乳・鶏ミンチ	ケチャップ 鶏がらスープの素	れんこん・ごぼう・人参 白菜・玉葱・コーン・梨	牛乳 ビスコ	お茶 チャーハン風おにぎり
5	木		焼き鮭 ポテトサラダ 豚汁	バナナ	鮭・ハム・豚肉 味噌・ヨーグルト	じゃが芋・マヨレ	きゅうり・人参・大根 玉葱・バナナ・りんご みかん缶・パン缶・黄桃缶	牛乳 ぱりんこ	お茶 フルーツヨーグルト
6	金		ジャーマンオムレツ 大豆の五目煮 ニラともやしの中華スープ	オレンジ	卵・鶏ミンチ・昆布 大豆・鶏むね肉	じゃが芋・こんにやく 鶏がらスープの素	玉葱・人参 ニラ・もやし・オレンジ	ミルク ムーンライト	ミルク マリー
10	火		からあげ もやしの酢の物 オニオンスープ	柿 (バナナ)	鶏もも肉 豆乳	片栗粉・じゃが芋 コンソメ 蒸しパンミックス	生姜・もやし・きゅうり・人参 コーン・玉葱・パン缶 柿(バナナ)	ミルク 雪の宿	ミルク パン蒸しパン
11	水		豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ 麩のすまし汁	オレンジ	豚肉・ハム ウインナー・豆乳	マヨレ・麩 鶏がらスープの素	玉葱・ニラ・しめじ・生姜・人参 ブロッコリー・キャベツ・えのき コーン・グリーンピース・オレンジ	ミルク シガーフライ	お茶 豆乳リゾット
12	木	太陽スポーツ (年長)	豆腐ハンバーグ 切干大根煮 かぼちゃの味噌汁	バナナ	合挽ミンチ・豆腐 油揚げ・味噌 ヨーグルト	パン粉	玉葱・切干大根・人参 さやいんげん・かぼちゃ 青葱・バナナ	ミルク 卵ボーロ	ムーンライト ヨーグルト
13	金		ミートスパゲティ ひじきのゴマネーズ 白菜の中華スープ	りんご	鶏ミンチ・ひじき ハム	スパゲティ・ケチャップ・バター ごま・マヨレ・さつま芋 鶏がらスープの素	玉葱・人参・トマト缶 きゅうり・白菜 しめじ・りんご	ミルク マリー	ミルク スイートポテト
14	土	運動会予備日	チャプチェ キャベツの酢の物	オレンジ	豚肉 ささみ	春雨・ごま油	ニラ・人参・玉葱 キャベツ・オレンジ	ミルク シガーフライ	牛乳 シガーフライ
16	月	西条祭り	鶏の照り焼き風煮 マカロニサラダ	バナナ	鶏もも肉 ささみ	マカロニ	キャベツ・玉葱・人参 きゅうり・バナナ	ミルク シガーフライ	牛乳 ぱりんこ
17	火	西条祭り	焼き肉風炒め物 小松菜ごま和え 豆腐のすまし汁	梨	牛肉・豆腐 わかめ・豆乳	焼肉のタレ・ごま ホットケーキミックス バター	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・ピーマン・小松菜 もやし・梨・バナナ	ミルク シガーフライ	ミルク バナナケーキ
18	水	お茶の稽古 (年長)	さつま芋シチュー 中華サラダ ミニミートローフ	オレンジ	鶏むね肉・豆乳 鶏ミンチ・豆腐 ヨーグルト・牛乳	さつま芋 シチュールー・ごま油 りんごジュース	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・コーン グリーンピース・オレンジ	ミルク 卵ボーロ	ミルク 飲むヨーグルト
19	木	内科健診 太陽スポーツ (年少・年中)	親子丼 切り昆布の煮付け かぼちゃの天ぷら	りんご	鶏もも肉・卵 昆布・鶏むね肉 ウインナー	パン・ケチャップ	玉葱・人参・青葱 さやいんげん・かぼちゃ キャベツ・りんご	ミルク ビスコ	ミルク ホットドッグ
20	金	リミック (年中)	さば(鯛)の竜田揚げ 高野豆腐のうま煮 キャベツの味噌汁	バナナ	さば(鯛)・高野豆腐 鶏ミンチ・味噌	片栗粉・マシュマロ 無糖コーンフレーク バター	生姜・玉葱・人参 グリーンピース・キャベツ しめじ・えのき・バナナ	ミルク ぱりんこ	ミルク シリアルバー
21	土		肉じゃが 大豆サラダ	りんご	豚肉・大豆 ささみ・わかめ	じゃが芋・マヨレ こんにやく	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・りんご	ミルク シガーフライ	お茶 わかめおにぎり
23	月	リミック (年長)	焼きそば ほうれん草の和え物 わかめのすまし汁	オレンジ	豚肉・青のり わかめ・豆腐 卵・豆乳	焼きそば麺 お好みソース	キャベツ・玉葱・人参 もやし・ほうれん草・白菜 しめじ・オレンジ	ミルク ぼたぼた焼き	お茶 豆乳プリン
24	火		赤魚(鯛)の煮付け さつま芋サラダ キャベツの中華スープ	りんご	赤魚(鯛)・ハム	さつま芋・マヨレ 鶏がらスープの素	生姜・人参・きゅうり キャベツ・玉葱・りんご	ミルク ムーンライト	お茶 ゆかりおにぎり
25	水		芋炊き 五色和え 豆じゃこ	バナナ	鶏もも肉・油揚げ 大豆・ちりめんじゃこ	里芋・こんにやく パン・イチゴジャム	人参・大根・ごぼう 白菜・小松菜・もやし しめじ・コーン・バナナ	ミルク 雪の宿	ミルク イチゴジャムサンド
26	木	さつま芋掘り	鶏の照り焼き 炒り豆腐 なすの味噌汁	オレンジ	鶏もも肉・豆腐 卵・鶏ミンチ 味噌・ヨーグルト	こんにやく	人参・しいたけ・なす えのき・グリーンピース オレンジ	ミルク シガーフライ	ぱりんこ ヨーグルト
27	金	誕生会	〜ドキドキハロウィン〜 おばけカレー・ささみのフライ 秋野菜サラダ	梨	豚肉・ウインナー ささみ・あんこ	じゃが芋・カレー ごま油・パイン ホイップクリーム	人参・玉葱・れんこん グリーンピース・キャベツ・かぶ きゅうり・梨・かぼちゃ	牛乳 ビスコ	ミルク パンキンパイ
28	土		ポークビーンズ ツナマヨサラダ	バナナ	豚肉・大豆 ツナ	じゃが芋 鶏がらスープの素 ケチャップ・マヨレ	玉葱・人参・白菜 大根・きゅうり・バナナ	ミルク シガーフライ	牛乳 ぼたぼた焼き
30	月		豚カツ おかか大根 コーンスープ	りんご	豚肉・かつお節 豆乳	鶏がらスープの素 麩・バター	大根・人参・コーン きゅうり・玉葱・りんご	ミルク シガーフライ	ミルク スナック麩
31	火		ラーメン レバーのかりんどう揚げ 白菜の塩昆布和え	オレンジ	豚肉・豚レバー 昆布・卵	中華麺・ごま油 鶏がらスープの素 片栗粉・バター	キャベツ・人参・ニラ 生姜・白菜・きゅうり かぼちゃ・オレンジ	ミルク ぱりんこ	ミルク かぼちゃクッキー

※ 10日(火)の果物は、
たんぱぼ・れんげ・ぱんだ(一時保育)組が『(かつこ)内』のものになります。
※ 20(金)、24(火)の魚は、
たんぱぼ・れんげ組が『(かつこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】
※ メニューやお子さまの体調に合わせて
食べられる量を持ってきてください。
(園での目安は110gです。)
※ 27(金)の誕生会は、主食はいりません。

