

2022年10月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	土	運動会(保育はありません)			
3	月	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	ニラ 玉葱 人参 もやし 玉葱 コーン ぶどう
4	火	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 青梗菜のスープ	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	ブロッコリー ほうれん草 人参 青梗菜 玉葱 人参
5	水	ご飯 鯖の塩焼きと胡麻和え 野菜の煮物 南瓜の味噌汁	鯖 厚揚げ	米 胡麻	いんげん 大根 人参 南瓜 玉葱 人参 葱
6	木	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 じゃこの酢の物 なめこのすまし汁	豚肉 じゃこ	米 十六穀米	キャベツ わかめ 胡瓜 人参 なめこ えのき 人参 ほうれん草
7	金	ご飯 鮭の塩焼きと添え野菜 マカロニグラタン 小松菜のスープ	鯖 チーズ	米 マカロニ	ブロッコリー 玉葱 コーン 小松菜 人参 玉葱
8	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参
3~5歳はお弁当です。					
10	月	スポーツの日(お休み)			
11	火	カレーピラフ ひじきの煮物 ほうれん草のスープ	豚肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん ほうれん草 玉葱 人参
12	水	十六穀米 カレイの照り焼きと梅和え 南瓜の煮物 うす揚げの味噌汁	かれい うす揚げ	米 十六穀米	梅 小松菜 南瓜 いんげん えのき 人参 ほうれん草
13	木	ご飯 マーボー豆腐 ちくわの磯辺揚げと添え野菜 もやしのスープ	ミンチ 豆腐 ちくわ	米	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 青のり コーン もやし 玉葱 人参
14	金	十六穀米 鶏肉のマーメイド焼きと添え野菜 春雨サラダ きのこの味噌汁	鶏肉 ハム	米 十六穀米 胡麻 春雨	キャベツ 胡瓜 えのき 椎茸 人参 小松菜
15	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	
3~5歳はお弁当です。					
17	月	牛丼 わかめの酢の物 なめこの味噌汁	牛肉 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 なめこ 玉葱 人参 小松菜
18	火	十六穀米 まさご揚げと添え野菜 冬瓜の煮物 小松菜のすまし汁	エビ 豆腐 ミンチ じゃこ ミンチ	米 十六穀米	玉葱 胡瓜 冬瓜 小松菜 人参 えのき 葱

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
19	水	焼きそば 洋風卵焼き わかめスープ	豚肉 ベーコン 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー わかめ 玉葱 人参 葱
20	木	ご飯 肉じゃが 餃子と添え野菜 ほうれん草の味噌汁	豚肉 ミンチ	米 じゃが芋 蒟蒻 餃子の皮	玉葱 人参 玉葱 ニラ コーン ほうれん草 玉葱 人参
21	金	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 金平牛蒡 きのこのスープ	鶏肉	米 十六穀米	葱 キャベツ 牛蒡 人参 いんげん えのき 椎茸 玉葱 人参 小松菜
22	土	お弁当の日(給食はありません)			
24	月	あんかけラーメン 卵焼きと添え野菜 果物	豚肉 卵	中華麺	玉葱 人参 もやし ほうれん草 胡瓜 ぶどう
25	火	ご飯 鯖のみそ焼きと梅和え 切り干し大根の煮物 わかめのすまし汁	鯖 うす揚げ	米	梅 小松菜 切り干し大根 人参 いんげん わかめ 人参 葱
26	水	十六穀米 鶏肉のオーロラソースと添え野菜 レバーの香り揚げと添え野菜 小松菜のスープ	鶏肉 レバー	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 胡瓜 小松菜 玉葱 人参
27	木	ご飯 鮭のムニエルと添え野菜 ポテトサラダ 卵スープ	鯖 ハム 卵	米 じゃが芋	コーン ブロッコリー 玉葱 人参 ほうれん草
28	金	炊き込みご飯 天ぷら 中華風サラダ なめこのすまし汁	うす揚げ ちくわ	米 蒟蒻 さつまいも 春雨 胡麻	人参 南瓜 いんげん わかめ 人参 胡瓜 なめこ えのき 椎茸 ほうれん草
29	土	お弁当の日(給食はありません)			
31	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉 ハム	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 バナナ

秋

秋

秋

今月の見本はゆり組さんです。どうぞご覧ください。