

| 日 | 曜日 | 昼食 | | 食 材 | | | その他 |
|-------|------------|---|----|------------------------------------|--|---|--|
| | | おやつ | | 血や肉を作るもの(赤) | 熱や力となるもの(黄) | 体の調子をよくするもの(緑) | 調味料等 |
| 10/29 | 月 | 米粉のチキンカレー ひじきサラダ 清汁 牛乳/オレンジゼリー/せんべい | 果物 | 鶏肉 干しひじき 豆腐、わかめ 牛乳 | 米、油、じゃが芋、上新粉 油、白砂糖 白砂糖/せんべい | ニンニク、生姜、玉葱、人参、トマト、ビュレ キャベツ、人参、胡瓜 葱 みかん果汁、粉寒天、みかん缶詰/ | ローリエ、中濃ソース、白こしょう 酢、醤油 かつお節、塩、醤油 |
| 10/30 | 火 | ご飯 豚肉のガーリック焼き 甘酢漬 みそ汁 牛乳/高野豆腐のコロコロ揚げ | 果物 | 豚肉 みそ、油揚げ 牛乳/高野豆腐、牛乳、きな粉 | 米 油 白砂糖 白砂糖、片栗粉、油 | ニンニク 大根、胡瓜、人参 なす、玉葱 果物 | 醤油、みりん 塩、酢 かつお節 |
| 10/31 | 水 | スパゲッティミートソース お豆のサラダ 野菜スープ 牛乳/スイートパンプキン/クラッカー | 果物 | 豚肉、粉チーズ 大豆水煮 鶏肉 牛乳/牛乳/ | スパゲッティ、油、小麦粉 油 バター、白砂糖/卵、アンクラッカー | ニンニク、玉葱、人参、ピーマン、トマト、ビュレ ホールコン缶、キャベツ、胡瓜 キャベツ、人参、もやし 果物 | トマトソース、ケチャップ、塩、ローリエ 醤油、酢、塩 かつお節、塩、醤油 |
| 10/18 | 木 | のりごまごはん 炒りどり みそ汁 牛乳/コーン入りホットケーキ | 果物 | 焼きのり 鶏肉 みそ、油揚げ 牛乳 | 米、ごま油、白ごま、三温糖 油、里芋、三温糖 コーン入りホットケーキ | ニンニク 人参、ごぼう、板こんにやく、蓮根 大根、白菜、葉葱 果物 | 醤油 みりん、醤油、かつお節 かつお節 |
| 10/19 | 金 | テーブルロール 魚のムニエル 青菜ソテー トマトスープ 牛乳/きのこピラフ 五目うどん さつま芋のきんぴら 牛乳/おかかおにぎり | 果物 | 魚 ベーコン 牛乳/ベーコン | テーブルロール 小麦粉、バター 油 油 バター 米、油、バター 干しうどん 油、さつま芋、白砂糖 米、白砂糖 | レモン 青菜、ホールコン冷、人参 玉葱、トマト、キャベツ 果物 玉葱、人参、マッシュルーム、エリンギ、本しめじ 果物 | 塩 塩 ローリエ、白こしょう、塩 塩、白こしょう 出し昆布、かつお節、みりん、醤油、塩 人参、いんげん 醤油 |
| 10/22 | 月 | ご飯 鶏肉のごま焼き 青菜とじゃこの磯和え みそ汁 牛乳/やきそば | 果物 | 鶏肉 ちりめん、焼きのり みそ、わかめ 牛乳/豚肉 | 米 白砂糖、白ごま 玉ふ、じゃが芋 蒸中華麺、油 | 青菜、もやし、人参 果物 キャベツ、人参、もやし | 醤油、酒 醤油 かつお節 かつお節、中濃ソース、醤油、塩、白こしょう |
| 10/23 | 火 | さんまのかば焼井 即席漬 清汁 牛乳/あんぱん | 果物 | さんま 豆腐 牛乳 | 米、片栗粉、油、三温糖 あんぱん | 生姜 人参、大根、胡瓜 青菜、玉葱 果物 | 酒、醤油、みりん 塩、醤油 かつお節、醤油、塩 |
| 10/24 | 水 | 肉野菜麺 じゃが芋のひじき煮 牛乳/中華風おこわ | 果物 | 豚肉 油揚げ、干しひじき 牛乳/鶏肉、油揚げ | 生中華麺、ごま油 油、じゃが芋、三温糖 米、もち米、ごま油、三温糖 | ニンニク、生姜、キャベツ、玉葱、人参、もやし 人参、いんげん 果物 人参、干ししいたけ | かつお節、出し昆布、塩、白こしょう、醤油 醤油、塩 醤油、酒 |
| 10/25 | 木 | ゆかりごはん とりつくね おかか和え みそ汁 牛乳/米粉のいちごジャムケーキ | 果物 | 鶏肉 糸けずり節 みそ、わかめ 牛乳/調製豆乳 | 米 生パン粉、白砂糖、片栗粉 上新粉、白砂糖、いちごジャム、油 | ゆかり 葱、生姜 青菜、白菜、人参 玉葱、もやし 果物 | 醤油、かつお節 醤油 かつお節 ベーキングパウダー、塩 |
| 10/26 | 金 | ぶどう食パン ポークピカタ コールスロー/トマト 野菜スープ 牛乳/五平もち | 果物 | 豚肉、鶏卵、粉チーズ ベーコン 牛乳/赤みそ | ぶどう食パン 小麦粉 じゃが芋 米、白砂糖、白ごま | キャベツ、人参、レモン/トマト 玉葱、ブロッコリー 果物 | 塩、白こしょう 塩/ かつお節、塩、醤油 みりん、酒 |
| 10/27 | 土 | 鶏そぼろ丼 伴三糸 みそ汁 牛乳/せんべい/クッキー | 果物 | 鶏肉 みそ、油揚げ 牛乳 | 米、油、白砂糖 白砂糖、ごま油 さつま芋 せんべい/クッキー | いんげん、人参 もやし、人参、胡瓜 葱、青菜 果物 | 醤油 醤油、酢 かつお節 |
| 10/31 | コシヒカリ給食(水) | ご飯 煮魚 おひたし 豚汁 牛乳/スイートパンプキン/クラッカー | 果物 | 魚 糸けずり節 豚肉、豆腐、みそ 牛乳/牛乳/ | 米 三温糖 油、さつま芋 白砂糖、バター/卵、アンクラッカー | 青菜、人参、もやし 大根、人参、玉葱 果物 | 醤油、酒 醤油 かつお節 |
| 代替① | | わかめうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳/サブレ/のり煎餅 | 果物 | 豚肉、わかめ、かまぼこ紅 牛乳 | 干しうどん 油、じゃが芋、三温糖 バター/海苔せんべい | 玉葱、人参、青菜 いんげん 果物 | かつお節、みりん、醤油、塩 みりん、醤油 |

今月の平均エネルギー 乳児：527 kcal 幼児：617 kcal

※乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

○今月の使用予定果物：なし・巨峰・バナナ・かき・りんご（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。