

令和3年 10月 昼食献立表

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ	
			⑩は10時おやつ 〇は午後おやつ				
			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		
01金	野菜スティック 牛乳	【精進料理】 さつま芋御飯、おから春巻き、 ブロッコリーのごま和え、 みそ汁(麩・わかめ)、グレープフルーツ	米、〇小麦粉、春巻きの皮、 さつまいも、〇砂糖、焼ふ、小 麦粉、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、おか ら、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	こんぶ(だし用)、〇バナナ、グレープフルーツ、 ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、 しめじ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅうり、 カットわかめ	ヨーグルトマフィン バナナ 麦茶	
02土	ぱりんこ 麦茶	トマトスパゲティ、キャベツのサラダ、 チンゲン菜スープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、〇米、フレンチド レッシング	牛乳、粉チーズ、〇かつお節	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュ ルーム	おかかおにぎり 教育昆布 麦茶	
04月	野菜スティック 牛乳	御飯、かじきのみそ焼き、大根のそぼろ煮、 いんげんのおかかあえ、 すまし汁(えのき・ねぎ)	米、〇砂糖、砂糖、片栗粉、 油	◎牛乳、〇牛乳、かじき、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、〇セラチン、 〇生クリーム、かつお節	〇かぼちゃ、だいこん、いんげん、しめじ、にん じん、えのきたけ、ねぎ、◎ピーマン、◎にんじ ん、◎だいこん	かぼちゃプリン 麦茶	
05火	野菜ジュース	きのこうどん、さつま芋の天ぷら、 トマトの和え物、りんご	ゆでうどん、さつまいも、てん ぶら粉、油、片栗粉、砂糖、〇 小麦粉、〇油、〇砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、〇豚ひき肉、ツ ナ水煮缶	◎オレンジ、りんご、トマト、しめじ、しいたけ、え のきたけ、きゅうり、〇たまねぎ、ねぎ、にんじ ん、〇にんじん	ミートパイ オレンジ 牛乳	
06水	野菜スティック 豆乳	御飯、麻婆春雨、 きゅうりとささみの中華サラダ、 わかめスープ、パインアップル	米、はるさめ、〇砂糖、〇油、 〇すりごま、〇小麦粉、砂糖、 ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、◎調製 豆乳	◎なし、パインアップル、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、コーン缶、にら、◎黄ピーマン、◎にんじん、 ◎きゅうり、カットわかめ、にんにく、しょうが	ごまクッキー なし 牛乳	
07木	バナナ 牛乳	プレーンパン、チーズハンバーグ、 アスパラサラダ、キャベツスープ、 選べる果物(りんご・なし)	ロールパン、〇米、フレンチド レッシング、〇ごま油、パン 粉、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、〇豚ひき肉、牛 乳、とろけるチーズ	◎バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、 キャベツ、りんご、なし、にんじん、〇たまねぎ、 〇ピーマン、コーン缶、〇にんじん	チャーハン 小魚 麦茶	
08金	野菜ジュース	御飯、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和 え、 筑前煮、みそ汁(もやし・わかめ)	米、〇小麦粉、板こんにやく、 〇砂糖、すりごま、砂糖	◎牛乳、さけ、〇バター、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	◎野菜ミックスジュース、〇グレープフルーツ、 ほうれんそう、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじ ん、〇赤ピーマン、◎黄ピーマン、〇ピーマン、 いんげん、カットわかめ	野菜カップケーキ グレープフルーツ 牛乳	
09土	ぱりんこ 麦茶	ツナスパゲティ、大根のサラダ、 チキンスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、〇食パン、〇砂 糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、〇バ ター、鶏もも肉	◎バナナ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅう り、にんじん、しめじ、焼きのり	シュガートースト バナナ 牛乳	
11月	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、フライドポテト、 マカロニサラダ、野菜スープ、 スティックチーズ	じゃがいも、米、〇ホットケ ーキ粉、マカロニ、〇黒砂糖、 油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)	◎なし、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ト マト、チンゲンサイ、きゅうり、◎きゅうり、◎にん じん、◎だいこん、にんにく	黒糖ホットケ ーキ なし 牛乳	
12火	オレンジ 牛乳	みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、 ほうれん草のナムル、パインアップル	ゆで中華めん、〇米、油、小 麦粉、ごま、砂糖、〇ごま油、 ごま油	◎牛乳、ちくわ、白みそ、豚ひき肉、 〇かつお節	◎オレンジ、パインアップル、もやし、ほうれんそ う、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんに く、あおのり、キャベツ	焼きおにぎり 教育昆布 麦茶	
13水	野菜スティック 豆乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、 キャベツのごま酢あえ、 すまし汁(だいこん・ねぎ) 選べる果物(りんご・オレンジ)	◎さつまいも、米、〇砂糖、砂 糖、片栗粉、すりごま	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、〇 バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎調 製豆乳	◎グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、だい こん、りんご、オレンジ、にんじん、ピーマン、万 能ねぎ、しめじ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎き ゅうり、干しいたけ、しょうが	スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	
14木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のトマト焼き、 かぼちゃのサラダ、ココロスープ、 ヨーグルト	〇米、ロールパン、マヨネーズ	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、ハム、〇油揚げ	◎バナナ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、だい こん、きゅうり、にんじん、〇しめじ、〇えのきた け、〇にんじん、〇干しいたけ	きのこごはん 小魚 麦茶	
15金	野菜スティック 牛乳	さつま芋御飯、さばの塩焼き、 ブロッコリーのごま和え、 みそ汁(麩・わかめ)、グレープフルーツ	米、〇小麦粉、さつまいも、〇 砂糖、焼ふ、砂糖、ごま	◎牛乳、さば、〇ヨーグルト(無糖)、 米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	こんぶ(だし用)、〇バナナ、グレープフルーツ、 ブロッコリー、きゅうり、にんじん、◎ピーマン、 ◎にんじん、◎だいこん、カットわかめ	ヨーグルトマフィン バナナ 麦茶	
16土	ぱりんこ 麦茶	トマトスパゲティ、キャベツのサラダ、 チンゲン菜スープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、〇米、フレンチド レッシング	牛乳、粉チーズ、〇かつお節	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュ ルーム	おかかおにぎり 教育昆布 麦茶	
18月	野菜スティック 牛乳	御飯、かじきのみそ焼き、大根のそぼろ煮、 いんげんのおかかあえ、 すまし汁(えのき・ねぎ)	米、〇砂糖、砂糖、片栗粉、 油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、〇セラチン、 〇生クリーム、かつお節	◎かぼちゃ、だいこん、いんげん、しめじ、にん じん、えのきたけ、ねぎ、◎ピーマン、◎にんじ ん、◎だいこん	かぼちゃプリン 麦茶	
19火	オレンジ 牛乳	きのこうどん、さつま芋の天ぷら、 トマトの和え物、りんご	ゆでうどん、さつまいも、てん ぶら粉、油、片栗粉、砂糖、〇 小麦粉、〇油、〇砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、〇豚ひ き肉、ツナ水煮缶	◎バナナ、◎オレンジ、りんご、トマト、しめじ、 しいたけ、えのきたけ、きゅうり、〇たまねぎ、ね ぎ、にんじん、〇にんじん	ミートパイ パン缶 牛乳	
20水	野菜スティック 豆乳	【誕生会・お祝い給食】 ケチャップライス、白身魚のフライ、 ポパイサラダ、コンソメスープ、 グレープフルーツ	米、〇ホットケ ーキ粉、マカロニ、〇黒砂糖、 油、マヨネーズ	◎牛乳、メルルーサ、鶏ひき肉、 〇生クリーム、ベーコン、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、〇りんご、〇りんごジャム、ピー マン、◎黄ピーマン、◎にんじん、◎きゅうり	【誕生会・お祝いおやつ】 誕生ケーキ 牛乳	
21木	バナナ 牛乳	プレーンパン、チーズハンバーグ、 アスパラサラダ、キャベツスープ、 選べる果物(オレンジ・なし)	ロールパン、〇米、フレンチド レッシング、〇ごま油、パン 粉、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、〇豚ひき肉、牛 乳、とろけるチーズ	◎バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、 キャベツ、なし、オレンジ、にんじん、〇たまね ぎ、〇ピーマン、コーン缶、〇にんじん	チャーハン 小魚 麦茶	
22金	野菜スティック 牛乳	御飯、さけの塩焼き、ほうれん草のごま和 え、 筑前煮、みそ汁(もやし・わかめ)	米、〇小麦粉、〇砂糖、板こ んにやく、すりごま、砂糖、〇 油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、〇バター、鶏 もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇き な粉、油揚げ	◎グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、た けのこ(ゆで)、にんじん、〇赤ピーマン、◎黄 ピーマン、〇ピーマン、いんげん、◎にんじん、 ◎だいこん、◎セロリ、カットわかめ	野菜カップケーキ グレープフルーツ 牛乳	
23土	ぱりんこ 麦茶	ツナスパゲティ、大根のサラダ、 チキンスープ、オレンジ、牛乳	スパゲティ、〇食パン、〇砂 糖、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、ツナ油漬缶、〇バ ター、鶏もも肉	◎バナナ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅう り、にんじん、しめじ、焼きのり	シュガートースト バナナ 牛乳	
25月	野菜スティック 牛乳	ハヤシライス、フライドポテト、 マカロニサラダ、野菜スープ、 スティックチーズ	じゃがいも、米、〇ホットケ ーキ粉、マカロニ、〇黒砂糖、 油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)	◎なし、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ト マト、チンゲンサイ、きゅうり、◎きゅうり、◎にん じん、◎だいこん、にんにく	黒糖ホットケ ーキ なし 牛乳	
26火	オレンジ 牛乳	みそラーメン、ちくわ磯辺揚げ、 ほうれん草のナムル、パインアップル	ゆで中華めん、〇米、油、小 麦粉、ごま、砂糖、〇ごま油、 ごま油	◎牛乳、ちくわ、白みそ、豚ひき肉、 〇かつお節	◎オレンジ、パインアップル、もやし、ほうれんそ う、にんじん、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんに く、あおのり、キャベツ	焼きおにぎり 教育昆布 麦茶	
27水	野菜スティック 豆乳	御飯、厚揚げのみそ炒め、 キャベツのごま酢あえ、 すまし汁(だいこん・ねぎ) 選べる果物(バナナ・なし)	◎さつまいも、米、〇砂糖、砂 糖、片栗粉、すりごま	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、〇 バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎調 製豆乳	◎グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、だい こん、バナナ、なし、にんじん、ピーマン、万能ね ぎ、しめじ、◎赤ピーマン、◎だいこん、◎きゅう り、干しいたけ、しょうが	スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	
28木	バナナ 牛乳	バターロール、鶏肉のトマト焼き、 かぼちゃのサラダ、ココロスープ、 ヨーグルト	〇米、ロールパン、マヨネーズ	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、ハム、〇油揚げ	◎バナナ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、だい こん、きゅうり、にんじん、〇しめじ、〇えのきた け、〇にんじん、〇干しいたけ	きのこごはん 小魚 麦茶	
29金	野菜スティック 牛乳	【お弁当給食】 おにぎり(わかめ・おかか)、鶏のから揚げ、 じゃがいもお焼き、ブロッコリーのサラダ、 マカロニのトマト煮、オレンジ	米、じゃがいも、マカロニ、片 栗粉、〇むらさきいも、〇小麦 粉、油、〇砂糖、フレンチド レッシング、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、〇バター、しらす 干し、かつお節	◎野菜ジュース、オレンジ、ブロッコリー、ホ ールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、〇かぼちゃ、 コーン缶、◎にんじん、◎だいこん、◎セロリ、 しょうが、葉ねぎ、にんにく	ハロウィンクッキー 野菜ジュース	
30土	ぱりんこ 麦茶	わかめうどん、かぼちゃの甘煮、 もやしの和え物、りんご、牛乳	ゆでうどん、〇小麦粉、〇砂 糖、砂糖	◎牛乳、牛乳、〇バター、油揚げ	かぼちゃ、〇バナナ、りんご、もやし、にんじん、 たまねぎ、ごまつな、〇ほうれんそう、カットわか め	カップケーキ(ほうれんそう) バナナ 牛乳	

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

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	
3歳未満児	468kcal	17.3g	14.0g	222mg	1.9mg	201μg	0.28mg	0.35mg	36mg

カミカミメニュー

◎朝おやつは、3種類の中から自分で選びます。

◎献立は仕入れの都合で変更することがあります。

今月の食育目標は「秋の味覚を楽しみましょう。」です。秋は、旬の食材がたくさん収穫されます。この時期、旬の食材がたくさん収穫されます。旬の食材はただおいしいだけではなく、収穫量が多いため安価でおかつ栄養素も他の時期に比べ豊富に含まれています。旬の食材をいろいろ食べて、たくさん栄養をとり秋の味覚を楽しみましょう。



🍁 10月の予定 🍁

1日(金) 精進料理 20日(水) 誕生会
29日(金) お弁当給食