



★16日お弁当の日★

10月の給食

くげにしこども園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	お昼の献立	お昼の献立
1	火	ごはん 赤魚の煮物 しめじと野菜のごま和え 豚汁	米 赤魚 豚肉 白菜 大根 人参 さつまいも キャベツ ほうれん草 しめじ 生姜 砂糖 醤油 みりん みそ ごま ケチャップ チーズ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ピザトースト
2	水	鮭ごはん 肉うどん じゃことうれん草の酢の物	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ じゃこ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 鮭フレーク 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
3	木	ごはん 野菜の天ぷら 春雨と野菜の酢の物 人参スープ	米 小麦粉 たまご さつまいも 玉ねぎ 人参 春雨 キャベツ ほうれん草 砂糖 醤油 酢 パルメザンチーズ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 チーズケーキ
4	金	ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 玉ねぎ 人参 トマト 大豆水煮 じゃが芋 マカロニ きゅうり キャベツ もやし わかめ パイン缶 砂糖 醤油 塩 ケチャップ ソース ハヤシルー マヨネーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
5	土	ツナの炊き込みご飯 野菜の酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 ツナ 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
7	月	ごはん イタリアンスパゲッティ ミートボール ほうれん草の納豆和え じゃが芋のみそ汁	米 スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ ほうれん草 納豆 ミートボール 砂糖 醤油 みそ ケチャップ ごま カルピス みかん缶 寒天	★手作りおやつ★ カルピスゼリー
8	火	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ コーン入り人参スープ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ コーン 生姜 砂糖 醤油 酢 塩 マヨネーズ パター 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 シュガートースト
9	水	ゆかりごはん きつねうどん 切干大根の中華風サラダ チーズ	米 うどん 油揚げ たまご ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 ゆかり チーズ 砂糖 醤油 みりん 酢 ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
10	木	ごはん コロッケ マカロニのカレー炒め 小松菜のみそ汁	米 コロッケ 豚肉 マカロニ 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 醤油 みりん みそ パナナ 黒砂糖 きな粉 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きな粉バナナ
11	金	ポークカレーライス ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ パイン缶	米 豚挽き肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆水煮 ツナ きゅうり キャベツ 豆腐 わかめ パイン缶 砂糖 醤油 カレールー カレー粉 ケチャップ ソース ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
12	土	ごはん 切干大根の煮物 ウインナー炒め 豆腐としめじのみそ汁	米 切干大根 油揚げ 人参 ウインナー 豆腐 しめじ 砂糖 醤油 みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
14	月	★祝日★	★スポーツの日★	
15	火	そぼろ丼 切干大根の中華風サラダ 大根とえのきのみそ汁	米 鶏ひき肉 たまご 人参 切干大根 ほうれん草 大根 えのき 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 ごま油 マヨネーズ 青のり 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
16	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな?楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
17	木	ごはん アジフライ えのきと野菜のごま和え 人参スープ	米 鰯 たまご 小麦粉 パン粉 人参 キャベツ ほうれん草 えのき 砂糖 醤油 ごま ケチャップ ソース フルーチェ 牛乳	★手作りおやつ★ フルーチェ
18	金	ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 玉ねぎ 人参 トマト 大豆水煮 じゃが芋 マカロニ きゅうり キャベツ もやし わかめ パイン缶 砂糖 醤油 塩 ケチャップ ソース ハヤシルー マヨネーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
19	土	ツナの炊き込みご飯 野菜の酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 ツナ 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
21	月	ごはん イタリアンスパゲッティ ミートボール ほうれん草の納豆和え じゃが芋のみそ汁	米 スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ ほうれん草 納豆 ミートボール 砂糖 醤油 みそ ケチャップ ごま 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
22	火	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ コーン入り人参スープ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ コーン 生姜 砂糖 醤油 酢 塩 マヨネーズ ケチャップ チーズ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ピザトースト
23	水	ゆかりごはん きつねうどん 切干大根の中華風サラダ チーズ	米 うどん 油揚げ たまご ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 ゆかり チーズ 砂糖 醤油 みりん 酢 ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
24	木	ごはん コロッケ マカロニのカレー炒め 小松菜のみそ汁	米 コロッケ 豚肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 小松菜 砂糖 醤油 みそ カレー粉 パナナ 黒砂糖 きな粉 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きな粉バナナ
25	金	ちらし寿司 えのきと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 干し椎茸 かんぴょう たまご 人参 えのき きゅうり キャベツ 豆腐 砂糖 醤油 塩 みそ ごま ココア ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
26	土		★運動会★	
28	月	そぼろ丼 切干大根の中華風サラダ 大根とえのきのみそ汁	米 鶏ひき肉 たまご 人参 切干大根 ほうれん草 大根 えのき 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 ごま油 カルピス みかん缶 寒天	★手作りおやつ★ カルピスゼリー
29	火	ごはん 麻婆豆腐 しめじと野菜のごま和え コーンとわかめのスープ	米 豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 しめじ わかめ コーン 砂糖 醤油 みりん 生姜 ごま バター 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 シュガートースト
30	水	鮭ごはん 肉うどん じゃことうれん草の酢の物	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ じゃこ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 鮭フレーク 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
31	木	ごはん テンジャオロース 油揚げと野菜の酢の物 麩とわかめのみそ汁	米 牛肉 高野豆腐 ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草 油揚げ 麩 わかめ 砂糖 醤油 みそ 酢 かぼちゃ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パンプキンケーキ

※10時のおやつはヤクルトです。 ※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますがご了承ください。

爽りの「秋」を迎え、色々な作物が収穫を迎える季節になりました。
特に、いも類・きのこ類・根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、
肥満などの生活習慣病の予防にも役立つといわれています。
おいしい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

