

令和3年度

10月の給食



★ 20日 お弁当の日 ★

くげにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	金	ハヤシライス 人参スープ もやしとハムのごま和え パイン缶	米 牛肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ハム パイン缶 ハヤシルー トマト 砂糖 醤油 ケチャップ ソース ごま マヨネーズ 塩 牛乳 酢	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
2	土	★運動会★	かけっこがんばってね♪	
4	月	ごはん スパゲッティ 豆腐の中華スープ コールスローサラダ ウインナー	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 豆腐 しいたけ かまぼこ ウインナー さつまいも 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 塩 コーン ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 さつま芋蒸しパン
5	火	ごはん さつま芋とちくわの天ぷら 納豆和え もやしとわかめのスープ	米 さつま芋 納豆 キャベツ ほうれん草 人参 もやし わかめ ちくわ 小麦粉 卵 砂糖 醤油 ごま 牛乳	★手作りおやつ★ ブルーチェ
6	水	ごはん きつねうどん ツナサラダ ひじきの五目煮 チーズ	米 うどん 油揚げ 卵 ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 ツナ缶 ひじき 五目豆 砂糖 醤油 みりん 塩 ごま油 チーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
7	木	ごはん おからハンバーグ さつま芋サラダ わかめの吸物	米 合い挽き肉 玉ねぎ 人参 おから さつま芋 コーン キャベツ きゅうり 砂糖 塩 醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース 卵 わかめ ソフトクリームミックス ゼリーの素	幼児・うめ ソフトクリーム すみれ・もも ゼリー
8	金	カレーライス 人参スープ しめじのごま和え パイン缶	米 牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ パイン缶 カレールー 砂糖 醤油 ごま 塩 ケチャップ トマト 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
9	土	チャーハン 野菜炒め 豆腐の吸物	米 玉ねぎ 人参 卵 豆腐 キャベツ 砂糖 醤油 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
11	月	チキンライス さつま芋のみそ汁 ほうれん草のごま和え ミートボール	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 ほうれん草 キャベツ 油揚げ ミートボール 砂糖 醤油 ケチャップ ごま 味噌	★手作りおやつ★ 牛乳 ビーフン
12	火	親子丼 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の中華風サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 わかめ 卵 切り干し大根 ほうれん草 砂糖 醤油 みりん 塩 ごま油 酢 さつま芋 牛乳	牛乳 蒸し芋
13	水	鮭の混ぜご飯 肉うどん 小羊の煮物 じゃこの酢の物	米 うどん 牛肉 卵 ねぎ 小羊 キャベツ ほうれん草 人参 じゃこ 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
14	木	ごはん 鱈フライ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	米 鱈 キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン 小松菜 小麦粉 パン粉 卵 砂糖 醤油 みりん 酢 塩 マヨネーズ 味噌 チーズ ケチャップ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ピザトースト
15	金	ハヤシライス 人参スープ もやしとハムのごま和え パイン缶	米 牛肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ハム パイン缶 ハヤシルー トマト 砂糖 醤油 ケチャップ ソース ごま マヨネーズ 塩 牛乳 酢	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
16	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢の物 みそ汁	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 卵 キャベツ 砂糖 醤油 味噌 みりん 酢 塩	牛乳 クラッカー
18	月	ごはん スパゲッティ 豆腐の中華スープ コールスローサラダ ウインナー	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 豆腐 しいたけ かまぼこ ウインナー さつまいも 砂糖 醤油 ケチャップ 酢 塩 コーン ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 さつま芋蒸しパン
19	火	ごはん さつま芋とちくわの天ぷら 納豆和え もやしとわかめのスープ	米 さつま芋 納豆 キャベツ ほうれん草 人参 もやし わかめ ちくわ 小麦粉 卵 砂糖 醤油 ごま 牛乳	★手作りおやつ★ ブルーチェ
20	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？ 	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
21	木	ごはん おからハンバーグ さつま芋サラダ わかめの吸物	米 合い挽き肉 玉ねぎ 人参 おから さつま芋 コーン キャベツ きゅうり 砂糖 塩 醤油 マヨネーズ ケチャップ ソース 卵 わかめ ソフトクリームミックス ゼリーの素	幼児・うめ ソフトクリーム すみれ・もも ゼリー
22	金	カレーライス 人参スープ しめじのごま和え パイン缶	米 牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ パイン缶 カレールー 砂糖 醤油 ごま 塩 ケチャップ トマト 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
23	土	チャーハン 野菜炒め 豆腐の吸物	米 玉ねぎ 人参 卵 豆腐 キャベツ 砂糖 醤油 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
25	月	チキンライス さつま芋のみそ汁 ほうれん草のごま和え ミートボール	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 ほうれん草 キャベツ 油揚げ ミートボール 砂糖 醤油 ケチャップ ごま 味噌	★手作りおやつ★ 牛乳 ビーフン
26	火	親子丼 豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の中華風サラダ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆腐 わかめ 卵 切り干し大根 ほうれん草 砂糖 醤油 みりん 塩 ごま油 酢 さつま芋 牛乳	牛乳 蒸し芋
27	水	鮭の混ぜご飯 肉うどん 小羊の煮物 じゃこの酢の物	米 うどん 牛肉 卵 ねぎ 小羊 キャベツ ほうれん草 人参 じゃこ 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
28	木	ごはん 鱈フライ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	米 鱈 キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン 小松菜 小麦粉 パン粉 卵 砂糖 醤油 みりん 酢 塩 マヨネーズ 味噌 チーズ ケチャップ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ピザトースト
29	金	ちらし寿司 豆腐のみそ汁 野菜のごま和え	米 干し椎茸 かんぴょう 人参 豆腐 キャベツ きゅうり 砂糖 醤油 酢 みりん 塩 ごま ホットケーキミックス ココア 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
30	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢の物 みそ汁	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 卵 キャベツ 砂糖 醤油 味噌 みりん 酢 塩	牛乳 クラッカー

※10時のおやつはヤルトです。 ※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。



ずいぶん過ごしやすい季節になってきました。秋はお米を始め、野菜や果物など多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさん収穫できる時、また、1年で最もおいしく、栄養価も高くなる時期です。畑からは、さつま芋が給食に入ってきます。この季節ならではの給食を楽しみにしてください☆