



令和5年度10月献立表

日 曜	昼食	原材料	おやつ
2 月	ご飯 白身魚フライ 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	米 白身魚フライ・油・タルタルソース(卵) 切干大根・人参・枝豆・だし・醤油・砂糖・みりん かぼちゃ・小松菜・きざみ揚げ・みそ汁	牛乳 ブルーベリーゼリー
3 火	麻婆丼 白菜のかにかま和え パイナップル	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・しょうが・鶏ガラスープ・ 醤油 砂糖・みそ・片栗粉・ごま油 白菜・人参・かにかま(卵)・昆布つゆ	牛乳 丸ぼうろ(卵)
4 水	ご飯 さわらの西京焼き 冬瓜の煮物 里芋のすまし汁	米 さわら・白みそ・砂糖・みりん 冬瓜・厚揚げ・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・みりん 里芋・小松菜・すまし汁	牛乳 ジャムサンド <食パン・いちごソース>
5 木	ハヤシライス 人参しりしり オレンジ	米・牛肉・玉ねぎ・グリーンピース・ハヤシフレーク 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 オレンジ	牛乳 1～2歳マンナウエハース 3～5歳ウエハース(卵)
6 金	おじゃこご飯 鶏団子のケチャップ炒め じゃがいもフライ 春雨スープ	米・いりこ 鶏団子・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・醤油・砂糖・ケチャップ・油 じゃがいも・片栗粉・油 春雨・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 お好み焼き <豚ミンチ・キャベツ・長芋・天かす・ 卵・小麦粉・だし・ソース・青さのり>
7 土	カレーライス プリン	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ プリン	
9 月	スポーツの日		
10 火	ご飯 唐揚げ スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	米 唐揚げ・油 スパゲティサラダ(卵) ほうれん草・かぶ・しめじ・鶏ガラスープ	みかんヨーグルト <ヨーグルト・みかん缶・砂糖>
11 水	コッペパン マカロニグラタン 具だくさんスープ メロンゼリー	コッペパン(卵) マカロニ・玉ねぎ・ホワイトソース・牛乳・コンソメ・チーズ・パン粉 チキンボール・小松菜・かぶ・人参・コンソメスープ メロンゼリー	お茶 みそだれおにぎり <米・みそ・砂糖・みりん>
12 木	ピラフ クリームコロッケ 豆腐サラダ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・コンソメ・油 クリームコロッケ(卵)・油 豆腐・トマト・ほうれん草・和風ドレッシング	牛乳 プリン
13 金	おじゃこご飯 ハンバーグ しる菜のおかか和え 大根のみそ汁	米・いりこ 合挽ミンチ・豆腐・パン粉・牛乳・鶏ガラだし しる菜・人参・ツナ・かつお節・醤油・砂糖 大根・わかめ・えのき・みそ汁	牛乳 さつまいもフライ <さつまいも・油・塩>
14 土	ツナトマトスパゲティ コッペパン ゼリー	スパゲティ・ツナ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト缶・ケチャップ・砂 糖・塩・油 コッペパン(卵) ゼリーの素	豆乳ドーナツ(卵)
16 月	おじゃこご飯 とんかつ ひじきの煮物 うまい菜のスープ	米・いりこ とんかつ・油 ひじき・いんげん・人参・だし・醤油・砂糖・みりん うまい菜・たまねぎ・大豆・コンソメスープ	牛乳 ツナサンド <コッペパン(卵)・ツナ・マヨネーズ(卵) >

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー(卵)

たべっこビスケット・小魚せんべい

※おやつは手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

日 曜	昼食	原材料	おやつ
17 火	ご飯 オムレツ かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ	米 オムレツ(卵)・デミグラスソース パンプキンサラダ(卵)・ブロッコリー チンゲン菜・えのき・人参・鶏がらスープ	牛乳 高野のココロ揚げ <高野豆腐・片栗粉・油・醤油・ 砂糖・きな粉>
18 水	ご飯 カレイの唐揚げ キャベツのソテー じゃがいものすまし汁	米 かれい・片栗粉・油・醤油・みりん・しょうが キャベツ・ほうれん草・フィッシュソーセージ・黄ピーマン・だし・醤油・砂 糖・油	牛乳 ももゼリー <ゼリーの素・黄桃缶>
19 木	炊き込みご飯 とりつくね もやしのナムル さつまいものみそ汁	米・きざみ揚げ・しめじ・人参・いんげん・椎茸・和風だし・醤油・塩 とりつくね もやし・ほうれん草・赤ピーマン・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 さつまいも・玉ねぎ・ねぎ・みそ汁	牛乳 バナナ
20 金	 秋の遠足		
21 土	塩ラーメン コッペパン ももムース	ラーメン・豚肉・人参・チンゲン菜・わかめ・鶏ガラだし・塩 コッペパン(卵) ムースの素・牛乳	アスパラガスビスケット
23 月	ご飯 ミートボール シーザーサラダ パンプキンスープ	米 ミートボール キャベツ・黄ピーマン・ツナ・チーズ・マヨネーズ(卵) ブロッコリー・かぼちゃ・パンプキンスープ	牛乳 ココアパバロア <パバロアの素>
24 火	わかめご飯 豚肉と春雨の炒め物 彩りしゅうまい 白菜のみそ汁	米・わかめご飯 豚肉・春雨・小松菜・人参・れんこん・和風だし・醤油・砂糖・ごま油 豆腐しゅうまい(人参・ほうれん草) 白菜・ごぼう・みそ汁	牛乳 せんべい(雪の宿)
25 水	コッペパン クリームシチュー メンチカツ バナナ	コッペパン(卵) 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・シチュールウ・油 メンチカツ(卵)・油 バナナ	お茶 菜飯おにぎり <米・小松菜・醤油・ ごま・ごま油>
26 木	キーマカレー コールスロー ももヨーグルト	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・人参・カレールウ・油 キャベツ・ブロッコリー・黄ピーマン・コールスロードレッシング(卵) ヨーグルト・砂糖・黄桃缶	牛乳 一口ビスケット
27 金	ご飯 金目鯛の野菜あんかけ れんこんサラダ 豆腐すまし汁	米 金目鯛・白菜・赤ピーマン・もやし・和風だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 れんこん・人参・枝豆・ごまドレッシング(卵) 豆腐・しめじ・大根葉・すまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ <ホットケーキMIX・ヨーグルト>
28 土	五目うどん おにぎり ゼリー	うどん・鶏肉・白菜・人参・しめじ・ねぎ・和風だし・醤油・みりん・塩 米・ふりかけ ゼリーの素	カスタードケーキ(卵)
30 月	ご飯 焼き栗コロッケ ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	米 焼き栗コロッケ・油 ほうれん草・人参・きざみ揚げ・和風だし・醤油・砂糖・ごま 厚揚げ・わかめ・みそ汁	牛乳 人参もち <人参・米粉・豆乳・砂糖・きな粉・塩>
31 火	ナポリタン ミニポテト オニオンスープ 柿	スパゲティ・ウインナー・人参・ピーマン・コーン・ケチャップ・油 ミニポテト・油 玉ねぎ・小松菜・オニオンスープ 柿	ハロウィンプリン

魚を食べよう！

秋の魚はイワシ・サケ・サバ・サンマなど美味しい時期になりました。

これらにはDHAやカルシウム、たんぱく質などが含まれていて、栄養が豊富です。ぜひ子どもたちと一緒に買い物に行ったときには魚を選んだり、魚釣りに挑戦するなど、魚に関心を持って食べられるようにしていきたいですね。

