



10月の献立表



日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、タンドリーチキン、コールスローサラダ コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳	米、砂糖、片栗粉、マヨドレッシング じゃがいも	にんにく、レモン果汁、キャベツ、人参 きゅうり、玉ねぎ、しめじ、パセリ粉
2	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ポークビーンズ ほうれんそうのコーンあえ、バナナ	いもむしぼん ようじぎゅうにゅう	大豆、豚肉（玉城産）、脱脂粉乳、卵 牛乳	米、じゃがいも、油、さつまいも 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン缶、バナナ
3	金	あっさりポテト ぎゅうにゅう	ごはん、かつおのあげに、だいこんサラダ みそしる	かし ぎゅうにゅう	かつお、ハム、みそ、鰹節、油揚げ、牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、マヨドレッシング	生姜、大根、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ 人参、ねぎ
4	土	かし		かし			
6	月	かし ぎゅうにゅう	ごはん、さけのしおこうじやき きゅうりのマヨあえ、さつまじる、ゼリー	つきみだんご、ようじぎゅうにゅう (1,2歳用NEW:きなこかけむしぼん)	さけ、鰹節、きな粉、牛乳	米、マヨドレッシング、さつまいも、ゼリー 上新粉、白玉粉、砂糖	きゅうり、コーン缶、大根、ごぼう えのきだけ、こんにゃく、ねぎ
7	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、てづくりコロック、やさいぞえ みそしる	かし ミロミルク	合びき肉、卵、油揚げ、豆腐、わかめ 鰹節、みそ、脱脂粉乳、ミロ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉 油、マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、ねぎ
8	水	りんご ぎゅうにゅう	さつまいもごはん、チキンのてりやき だいこんのこんぶあえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、豆腐、塩昆布、鰹節、牛乳	米、さつまいも、黒ごま、砂糖、花麩	大根、きゅうり、人参、しめじ、ねぎ
9	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、あますだんご、キャベツぞえ、みそしる	ムーンパイ ようじぎゅうにゅう	合びき肉、いわし（煮干し）、油揚げ みそ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉 餃子の皮、こしあん、油	生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベツ えのきだけ
10	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、にくじゃが、みそしる、オレンジ	かし ぎゅうにゅう	牛肉、豆腐、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油	玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん なす、ねぎ、オレンジ
11	土	かし		かし			
14	火	かし ミルク	カレーピラフ、ハッシュドポテト はるさめスープ、かき	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ウインナー、ベーコン、牛乳	米、ハッシュドポテト、油、春雨	玉ねぎ、人参、ピーマン、チンゲン菜 えのきだけ、柿
15	水	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ハンバーグ、やさいぞえ、みそしる	だいがくいも ようじぎゅうにゅう	合びき肉、わかめ、油揚げ、鰹節、みそ 牛乳	米、さつまいも、油、砂糖、黒ごま マヨドレッシング、じゃがいも	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、しめじ ねぎ
16	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、とりにくのアンブレース きゅうりのゆかりあえ、ミネストローネ	キャラメルプリン	鶏肉、ウインナー、牛乳	米、片栗粉、油、パン粉、砂糖、じゃがいも プリンの素、ホイップクリーム	生姜、きゅうり、人参、玉ねぎ、キャベツ トマト缶
17	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぶたにくとやさいのみそいため マカロニサラダ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、ハム、豆腐、みそ、鰹節 牛乳	米、マカロニ、砂糖、油、マヨドレッシング	ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、人参 生姜、きゅうり、コーン缶、えのきだけ、ねぎ
18	土	かし		かし			
20	月	ジャムヨーグルト	ごはん、さんまのしおやき ポテトサラダ、みそしる	かし ミロミルク	さんま、ハム、鰹節、みそ、脱脂粉乳、ミロ	米、じゃがいも、マヨドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、ねぎ、きゅうり
21	火	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ちくぜんに、かきたまじる、かき	みかんケーキ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、さつま揚げ、大豆、卵、わかめ 鰹節、牛乳	米、砂糖、ケーキミックス、油	筍、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸 いんげん、ねぎ、柿、オレンジ果汁、みかん缶
22	水	かし ぎゅうにゅう	ひじきのませごはん、さつまいもソテー ほうれんそうのごまあえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、ひじき、油揚げ、白はんぺん わかめ、豆腐、鰹節、牛乳	米、バター、砂糖、さつまいも、ごま	人参、ほうれん草、玉ねぎ、ねぎ
23	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、マーボーどうふ はるさめのすのもの、バナナ	かし ジョア	豆腐、豚肉（玉城産）、ハム、みそ、ジョア	米、油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま、ごま油	筍、玉ねぎ、人参、ねぎ、にんにく 干し椎茸、生姜、きゅうり、バナナ
24	金	かし ぎゅうにゅう	ビーフカレーライス、フルーツのヨーグルトあえ	かし やさいジュース	牛肉、ヨーグルト	米、じゃがいも、油、カレールウ	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、みかん缶 バナナ、りんご、野菜ジュース
25	土	かし		かし			
27	月	かし ミルク	ごはん、ぶたにくのしょうがやき やさいぞえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、油揚げ、いわし（煮干し） みそ、牛乳	米、マヨドレッシング、油	玉ねぎ、キャベツ、人参、なす、ねぎ、生姜
28	火	かし ぎゅうにゅう	ミートスパゲティ、キャベツときゅうりのサラダ オレンジ	きなこあげぼん ようじぎゅうにゅう	合びき肉、ツナ、きな粉、牛乳	スパゲティ、小麦粉、バター、砂糖 コッペパン、油	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ きゅうり、オレンジ
29	水		えんそく（てづくりおべんとう）				
30	木	かし ぎゅうにゅう	ごはん、ぶりのにつけ さつまいものごまサラダ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	ぶり、ハム、鰹節、牛乳	米、砂糖、さつまいも、マヨドレッシング ごま、花麩	きゅうり、人参、玉ねぎ、ねぎ
31	金	かし ぎゅうにゅう	ごはん、てづくりナゲット キャベツぞえ、かぼちゃスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、油、マヨドレッシング	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ粉、にんにく、生姜 キャベツ、人参

〈幼児組〉10月から幼児組も完全給食となりご飯も保育所で用意します。毎日箸を持たせてください。献立日の横に マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。

〈未満児組〉おやつは午前と午後の2回です。箸とスプーンは保育所で用意します。