



10月の給食



献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー	献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー
1	土	おにぎり(2種) 筑前煮 ほうれん草とえのきのおひたし	米・混ぜるわかめ・鮭ピン 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・ちくわ・板こんにゃく・里いも・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 ほうれん草・えのき・淡口醤油・だし	胚芽 スティック	ボール チーズ	こめ棒くん ☆乳児牛乳 なし	乳児 401 kcal 幼児 510 kcal	18	火	ご飯 ミニおでん 白菜のお浸し 麩と小松菜のみそ汁	米 じゃがいも・大根・人参・平天・ちくわ・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・うすら卵缶 白菜・きゅうり・人参・もやし・おほか・淡口醤油 麩・小松菜・だし・みそ	チーズ クラッカー	ベビー ダンノン	スイート ポテト (手作り) ☆乳児牛乳 あり	乳児 522 kcal 幼児 506 kcal
3	月	ご飯 かぼちゃの天ぷら ★浦上そばろ 飛鳥汁	米 かぼちゃ・小麦粉・卵・油 豚肉・さつまいも・ささがきごぼう・人参・糸こんにゃく・干しいたけ・もやし・三度豆・油・砂糖・塩・淡口醤油・酒 鶏肉・人参・白菜・木綿豆腐・ねぎ・豆乳・だし汁・淡口醤油・塩	野菜入り ソフトせん	ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト (手作り) ☆乳児牛乳 なし	乳児 451 kcal 幼児 566 kcal	19	水	ロールパン 鮭のチーズ焼き ブロッコリーとハムのサラダ かぼちゃ入りクリームシチュー	ロールパン 鮭・トマト・チーズ・塩・こしょう・パセリ ブロッコリー・ハム・コーン缶・フレンチドレッシング ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・クリームシチュー・スキムミルク	アスパラ ガス	ボール チーズ	麦ふあー パニョ ☆乳児牛乳 なし	乳児 509 kcal 幼児 521 kcal
4	火	けんちんうどん さつまいものレモン煮 三度豆のおかか和え	うどん・豚肉・焼き豆腐・大根・ごぼう・人参・だし・淡口醤油・みりん・ごま油 さつまいも・砂糖・レモン汁 三度豆・おほか・淡口醤油	ひじき スティック	バナナ	たべっ子 どうぶつ ☆乳児牛乳 あり	乳児 425 kcal 幼児 436 kcal	20	木	ご飯 チンジャオロース風炒め 中華サラダ トマトと卵のスープ	米 牛肉・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・人参・土生姜・酒・砂糖・淡口醤油・ごま油 春雨・きゅうり・梅焼き・すりごま・淡口醤油・酢・ごま油 卵・トマト・コンソメ	カルシウム せんべい	バナナ	源氏バイ ☆乳児牛乳 あり	乳児 492 kcal 幼児 542 kcal
5	水	ご飯 鯖のみそ煮 大豆の五目煮 麩と水菜のすまし汁	米 鯖・みそ・土生姜・砂糖・みりん・酒 大豆水煮・ごぼう・人参・板こんにゃく・干し椎茸・ひじき・厚揚げ・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 麩・水菜・だし・淡口醤油	きなこ せんべい	ブルー ベリー ヨーグルト	梨 ☆乳児牛乳 なし	乳児 441 kcal 幼児 489 kcal	21	金	ご飯 照り焼きチキン 小松菜とうす揚げのかりかりサラダ 豚汁	米 鶏肉・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 豚肉・大根・白菜・人参・板こん・だし・みそ	ミニぼん こざかな	ブルー ベリー ヨーグルト	イントリー ☆乳児牛乳 なし	乳児 451 kcal 幼児 548 kcal
6	木	野菜たっぷりマーボー丼 エビしゅうまい わかめスープ	米・豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・しめじ・にら・砂糖・淡口醤油・鶏ガラスープ・みそ・片栗粉・ごま油 玉ねぎ・魚肉すり身・卵白・豚脂・えび・豆腐・えびエキス・醤油・えびパウダー・ほたてエキス・オイスターソース・塩・砂糖・小麦粉・香辛料 わかめ・卵・コンソメ	ふわふわ チップ	おさかなの ソーセージ	エース コイン ☆乳児牛乳 あり	乳児 532 kcal 幼児 574 kcal	22	土	イエローロール バナナ 鶏と野菜のスープ(カレー風味) おさかなのソーセージ 牛乳	イエローロール(パン) バナナ 鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ・カレー粉 おさかなのソーセージ 牛乳	鉄入り たっぷり しらすくん		牛乳 かりんとう ☆乳児牛乳 なし	乳児 422 kcal 幼児 544 kcal
7	金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごま和え 三平汁	米 鶏肉・白ねぎ・しょうが・酒・醤油・砂糖・レモン汁 ブロッコリー・すりごま・淡口醤油 鮭・大根・人参・里いも・厚揚げ・板こんにゃく・根深ねぎ・青ねぎ・土生姜・淡口醤油・だし・片栗粉	きな粉 ウエハース	ベビー ダンノン	まがり せんべい カルピス	乳児 503 kcal 幼児 570 kcal	24	月	ご飯 鶏の唐揚げ もやしときゅうりのゆかり和え 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	米 鶏肉・土生姜・にんにく・酒・みりん・淡口醤油・卵・小麦粉・片栗粉・油 もやし・きゅうり・ゆかり 玉ねぎ・うす揚げ・だし・みそ	野菜 スティック	ボール チーズ	どら焼き (手作り) ☆乳児牛乳 あり	乳児 502 kcal 幼児 560 kcal
8	土	運動会		/				25	火	栗ごはん 煮魚 人参サラダ はんぺんとわかめのすまし汁	米・栗・塩 白身魚・土生姜・酒・砂糖・みりん・淡口醤油 人参・もやし・ほうれん草・コーン缶・淡口醤油・酢・ごま油 はんぺん・わかめ・だし・淡口醤油	カルシウム & テツ タマゴパン	みかん缶	りんご ☆乳児牛乳 なし	乳児 420 kcal 幼児 474 kcal
10	月	体育の日		/				26	水	ご飯 ひじき入りつくね照り焼き ほうれん草のごま和え 五目汁	米 鶏ミンチ・おから・ひじき・玉ねぎ・人参・生椎茸・片栗粉・油・土生姜・薄口醤油・砂糖・みりん・片栗粉 ほうれん草・すりごま・淡口醤油・だし 大根・ささがきごぼう・人参・春雨・わかめ・ねぎ・だし・淡口醤油・みりん	ミレー ビスケット	ミニゼリー	ビスコ ☆乳児牛乳 あり	乳児 502 kcal 幼児 501 kcal
11	火	ミネラルロール おからナゲット ひじきサラダ コーンスープ	ミネラルロール(パン) 乾燥おから・豚ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・酒・みりん・淡口醤油・塩・片栗粉・油 ひじき・ツナ缶・きゅうり・人参・マヨネーズ 玉ねぎ・じゃがいも・人参・コーンクリーム・スキムミルク	ミニぼん えびせん	いちご ヨーグルト	マカロニ きなこ (手作り) ☆乳児牛乳 なし	乳児 450 kcal 幼児 514 kcal	27	木	ほうとううどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え	ぎしめん・豚肉・大根・ごぼう・かぼちゃ・油揚げ・白ねぎ・だし・酒・みりん・塩・みそ ちくわ・青のり・小麦粉・油 ブロッコリー・おほか・淡口醤油	ココナッツ クリーム サンド	おさかなの ソーセージ	シスコーン (マイルド チョコ) 牛乳	乳児 481 kcal 幼児 521 kcal
12	水	ご飯 鶏と大根の五目煮 もやしときゅうりのナムル 豆腐とねぎのみそ汁	米 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・干し椎茸・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 もやし・きゅうり・淡口醤油・酢・ごま油 豆腐・ねぎ・だし・みそ	紫芋チップ	ボール チーズ	カリボテ スルメ ☆乳児牛乳 あり	乳児 437 kcal 幼児 466 kcal	28	金	チキンライス えびフライ コールスローサラダ きのこのスープ	米・パイオン・鶏肉・玉ねぎ・塩・こしょう・油・ケチャップ えび(ブラックタイガー)・小麦粉・パン粉・油・塩 キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・フレンチドレッシング しいたけ・しめじ・えのき・コンソメ	マンナ ウエファー	いちご ヨーグルト	海の仲間 たち クッキー ココア	乳児 436 kcal 幼児 537 kcal
13	木	もぶりご飯 カラスカレイの照り焼き ほうれん草の梅焼き和え えのきと豆苗のみそ汁	米・だし昆布・里芋・人参・ごぼう・干し椎茸・油あげ・こんにゃく・ちりめん・塩吹き昆布・酒・みりん・淡口醤油・砂糖・だし カラスカレイ・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 ほうれん草・梅焼き・砂糖・淡口醤油・だし えのき・豆苗・だし・みそ	カルシウム & テツ ウエハース	バナナ	ムーン ライト ☆乳児牛乳 あり	乳児 448 kcal 幼児 539 kcal	29	土	ミルクツイスト バナナ ウインナーと野菜のスープ 牛乳	ミルクツイスト(パン) バナナ ウインナー・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ 牛乳	白い風船		えび せんべい 満月 ☆乳児牛乳 なし	乳児 454 kcal 幼児 491 kcal
14	金	ご飯 ★厚揚げと豚肉の炒め煮 キャベツとカニカマボン酢サラダ もずく入りかき玉汁	米 厚揚げ・豚肉・ピーマン・人参・エリンギ・生姜・ごま油・砂糖・濃口しょうゆ・酒・鶏ガラスープ・片栗粉 キャベツ・カニカマ・コーン缶・ボン酢 もずく・卵・だし・淡口醤油	こども ビスケット	ミニゼリー	ファイバー ヨーグルト ☆乳児牛乳 なし	乳児 413 kcal 幼児 492 kcal	31	月	ご飯 野菜のごまみそ煮 小松菜としめじのおひたし 豆腐とねぎのすまし汁	米 豚肉・大根・人参・里いも・干し椎茸・板こんにゃく・だし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・ねりごま 小松菜・しめじ・もやし・だし・淡口醤油・おほか 豆腐・ねぎ・だし・淡口醤油	にぎにぎ ポーロ	ベビー ダンノン	ハーベスト ☆乳児牛乳 あり	乳児 478 kcal 幼児 497 kcal
15	土	おにぎり(2種) 肉じゃが 小松菜とツナのごま酢和え	米・混ぜるわかめ・鮭ピン 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油 小松菜・ツナ缶・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油	豆乳ラスク	おさかなの ソーセージ	ぼたぼた焼 ☆乳児牛乳 なし	乳児 429 kcal 幼児 558 kcal	※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつは、1〜3歳児。乳児デザートは、1歳児と2歳児のみの提供となります。 ※10月より乳児には午前と午後のおやつに牛乳を提供します。ただし献立により、午後の牛乳は提供しない時がありますので、午後のおやつ献立表をご確認ください。 幼児は、昼食時に牛乳を提供しています。 ※エネルギーの目標値は 乳児：463 kcal 幼児：511 kcal です。エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。							
17	月	えび玉ラーメン 春巻き 三度豆のごま和え	中華そば・むき海老・卵・人参・もやし・竹の子・椎茸・ねぎ・酒・ウエイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油 玉ねぎ・キャベツ・竹の子・人参・もやし・春雨・鶏肉・小麦粉・醤油・塩・砂糖・油 三度豆・すりごま・淡口醤油	カルテツ いわし おかき	パイン缶	国産やさ い ゼリー ☆乳児牛乳 なし	乳児 452 kcal 幼児 445 kcal	“今月の郷土料理” 「浦上そばろ」 浦上そばろは、長崎県の郷土料理です。名前にそばろとありますが、ひき肉が入っているわけではありません。細切りにした豚肉や野菜を甘辛く炒めた料理です。そばろの語源はポルトガル語の『ソブラード』余りものという意味です。400年以上前にポルトガルの宣教師が肉を食べる習慣がなかった日本人に、野菜と一緒に肉を料理することを教えたそうです。長崎県では学校給食にもよく登場し、優しい味付けで栄養満点の一品です。							

