



給食献立表



10月

令和4年度
さみどり幼稚園

(主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から持たせてください)

日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
3	月	豚肉の生姜炒め みそ汁・ごま大根 豆乳デザート	ふつう	じゃがいも ごま さとう 水あめ 油 ごま油	牛乳 豚肉 とうふ 生揚げ わかめ 麦みそ 豆乳 大豆粉	しょうが にんにく たまねぎ だいこん えのきだけ
4	火	ドライカレー ポトフ バナナ	ふつう	じゃがいも 薄力粉 さとう 油	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 鶏肉 ウインナー	にんにく にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ バナナ
5	水	ソース焼きそば しらすと海藻のサラダ フルーツ杏仁	少なめ	スパゲティ さとう 油 水あめ 練乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり かつお節 茎わかめ とさか こんぶ ひじき しらすぼし 乳	しょうが にんにく にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン缶 レモン果汁 りんごピューレ みかん缶 パイン缶
6	木	手作り佃煮 豚じゃが みそドレ和え りんご缶	ふつう	じゃがいも ごま さとう 油	牛乳 豚肉 厚揚げ ロースハム 米みそ こんぶ ひじき	にんにく たまねぎ しらたき しめじ グリンピース こまつな だいこん コーン缶 りんご缶
7	金	あべかわ芋 つみれのスープ・昆布和え ブルーベリーゼリー	ふつう	さつまいも さとう 油 水あめ でんぷん 豚脂 グラニュー糖	牛乳 ベーコン 魚すり身 きな粉 わかめ こんぶ	にんにく だいこん たまねぎ こまつな もやし えだまめ はくさい ブルーベリー果汁
10	月	スポーツの日		9日は第76回大運動会		
11	火	振替休日				
12	水	栗そぼろ さつまいも汁・春雨の酢の物 みかん缶	ふつう	さといも 春雨 ごま さとう 油	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 生揚げ 麦みそ ロースハム	くり グリンピース しめじ にんにく だいこん ごぼう こんにゃく はねぎ しょうが きゅうり みかん缶
13	木	豚菜うどん ひじきのごまドレ和え ぶどうのゼリー	少なめ	うどん ごま さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 さつまいも揚げ ロースハム ひじき 米みそ	にんにく しょうが にんにく キャベツ しめじ はねぎ きゅうり だいこん コーン缶 たまねぎ ぶどう果汁
14	金	きびなごごぼうのごまがらめ 豆腐の中華炒め りんご	ふつう	ごま 薄力粉 片栗粉 ざらめ さとう 油	牛乳 きびなご 豚肉 とうふ ちくわ	ごぼう にんにく しょうが にんにく だいこん たけのこ チンゲン菜 きくらげ りんご

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームに触れる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品などをとって、目の健康を守りましょう。



※おはしやスプーン・フォークは、毎日きれいに洗ったものを忘れないように
持ってきてしょう

※主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から
持たせてください

※21日と27日はパンの日、ごはんはいりません
18日は園でごはんを準備します



日 曜	献立名	主食	食 品 名		
			熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
17 月	ビーフカレー マカロニサラダ みかん缶	多め	じゃがいも マカロニ 薄力粉 マーガリン マヨネーズ	牛乳 牛肉 たまご ロースハム	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース りんごピューレ きゅうり キャベツ トマト缶 みかん缶
18 火	♪10月のおたんじょう会♪ ひじきご飯 みそ汁・ツナ玉サラダ パンプキンババロア		米 さといも さとう 水あめ 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ひじき 生揚げ とうふ たまご ツナ(まぐろ) 麦みそ 豆乳 大豆粉	にんじん たけのこ しめじ 干しいたけ グリンピース コーン だいこん えのきだけ はねぎ きゅうり かぼちゃペースト
19 水	芋掘り遠足 ※お弁当持参				
20 木	八宝菜 棒棒鶏 バナナ	ふつう	ごま 片栗粉 さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏ささみ ロースハム 麦みそ	にんじん たまねぎ しょうが はくさい きくらげ グリンピース きゅうり だいこん バナナ
21 金	ミルクパン 豚肉のマーメレード煮 コーンポタージュ・ピクルス ヨーグルト		パン じゃがいも 薄力粉 マーガリン 片栗粉 さとう 油 マーメレード	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく みかん果汁 きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン パセリ
24 月	牛どんぶり ツナのごま和え みかん缶	ふつう	ごま さとう 油 ごま油	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ(まぐろ)	にんじん たまねぎ しめじ ふかねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり だいこん こまつな みかん缶
25 火	レバーの大和煮 春雨スープ・おかか和え 豆乳デザート	ふつう	春雨 ごま 片栗粉 さとう 水あめ	牛乳 豚レバー かつお節 鶏ささみ ロースハム 豆乳 大豆粉	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん えのきだけ チンゲン菜 きくらげ
26 水	さみどりふりかけ おでん しらすとひじきのごま和え バナナ	ふつう	さといも ごま さとう ごま油	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ こんぶ ひじき しらす干し かつお節 青のり粉	にんじん だいこん こんにやく もやし きゅうり バナナ
27 木	テーブルパン マカロニグラタン風 お芋サラダ キャンディーチーズ		パン マカロニ さつまいも 薄力粉 マーガリン 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン缶
28 金	豚カツ・茹でキャベツ みそ汁 りんご	ふつう	じゃがいも パン粉 片栗粉 さとう 油	牛乳 豚肉 大豆粉 とうふ わかめ 麦みそ	キャベツ にんじん こまつな えのきだけ りんご
31 月	さつまいものクリーム煮 大根とツナのサラダ ふわっといちご	ふつう	さつまいも 薄力粉 マーガリン さとう 水あめ 麦芽糖 油 餅粉 コーンスターチ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ(まぐろ) たまご 大豆粉 豆乳	にんじん たまねぎ にんにく しめじ グリンピース きゅうり だいこん いちご いちご果汁

19日は芋掘り遠足です。今年もたくさんとれるかなあ。子どもたちが掘ってきたさつまいもは、給食でも10月、11月に取り入れてみんなで一緒に味わいます。

