



# 10月のたのしいしょくじ



10/18 (金は、お弁当の日です。)



R6.10

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	
01 火	鶏の照り焼き、ごぼうサラダ、みそ汁 (玉ねぎ・南瓜・わかめ・ねぎ)、御飯、みかん缶	鶏もも肉(80g)、しょうゆ(3g)、みりん(3g)、砂糖(1g)、酒(2g)、ごぼう(27g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ごま(1g)、ごまドレッシング(8g)、たまねぎ(18g)、かぼちゃ(10g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みみそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、みかん缶(10g)、カップケーキ(30g)、牛乳(150g)	スティックケーキ(さつまいも)、牛乳150	550(385) 29.0(20.3) 16.6(11.6) 4.0(2.8)	19 土		食パン(18g)、きな粉(4g)、砂糖(2g)、牛乳(5g)、牛乳(150g)	◎きな粉クリームサンドイッチ、◎牛乳150	161(113) 8.0(5.6) 7.5(5.3) 1.4(1.0)	
02 水	焼肉、中華風サラダ、ワントンスープ、御飯	牛肉(もも)(60g)、たまねぎ(33g)、しょうが(1g)、しょうゆ(3g)、砂糖(3g)、みりん(3g)、ごま(1g)、油(1g)、はるさめ(4g)、プロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、黒さくらげ(1g)、ごま(1g)、ごま油(1g)、酢(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(2g)、鳥がらだし汁(0g)、豚ひき肉(10g)、にんじん(5g)、もやし(9g)、チンゲンサイ(8g)、ワントンの皮(5g)、万能ねぎ(2g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、ごま油(1g)、食塩(0g)、米(50g)、揚げパン(20g)、グラニュー糖(2g)、牛乳(150g)	揚げかにはん、牛乳150	603(422) 25.9(18.1) 23.1(16.2) 3.1(2.1)	21 月	豚肉のごま照り焼き、春雨サラダ、わかめスープ、御飯、みかん缶	豚肉(もも)(70g)、ごま(1g)、しょうゆ(4g)、本みりん(4g)、酒(4g)、砂糖(1g)、油(1g)、はるさめ(4g)、プロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、ごま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、食塩(0g)、米(50g)、みかん缶(10g)、ワッフル(32g)、牛乳(150g)	和菓ワッフル、牛乳150	574(402) 26.6(18.6) 22.3(15.6) 2.2(1.5)	
03 木	ミートスパゲティ、コーンサラダ、スナックスティック(15g)、ヤクルト	スパゲティ(45g)、合いミンチ(30g)、にんにく(0g)、たまねぎ(36g)、にんじん(8g)、小麦粉(2g)、油(3g)、トマトピューレ(10g)、ワイン(赤)(2g)、ケチャップ(15g)、ウスターソース(4g)、砂糖(1g)、食塩(0g)、粉チーズ(2g)、水(30g)、コーン(冷凍)(33g)、きゅうり(14g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、菓子パン(15g)、ヤクルト(65g)、米(13g)、もち米(12g)、きな粉(6g)、砂糖(6g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	きな粉おはぎ、牛乳150	721(505) 24.2(16.9) 23.7(16.6) 6.7(4.7)	22 火	季節を味わうメニュー さばの竜田揚げ、きんぴらごぼう、みそ汁(大根・さつま芋・ねぎ)、御飯	さば(60g)、しょうゆ(3g)、酒(1g)、しょうが(0g)、片栗粉(11g)、油(4g)、糸こんにゃく(20g)、にんじん(5g)、ごぼう(23g)、ごま(1g)、ごま油(1g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、砂糖(1g)、本みりん(1g)、ほんだし(0g)、だれこん(16g)、さつまいも(16g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みみそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、りんご(50g)、クッキー(12g)、牛乳(150g)	りんご、ビスコ(12g)、牛乳150	629(440) 23.9(16.8) 25.3(17.7) 4.2(2.9)	
04 金	魚の西京焼き(さわら)、はくさいのごま和え、すまし汁(豆腐・わかめ・みつば)、御飯	さわら(60g)、白みそ(9g)、マヨネーズ(6g)、砂糖(2g)、みりん(2g)、はくさい(35g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(5g)、しめじ(12g)、ごま(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、木綿豆腐(20g)、カットわかめ(1g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、食パン(18g)、卵(15g)、マヨネーズ(5g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	卵サンド、牛乳150	579(405) 28.4(19.9) 25.0(17.5) 4.0(2.8)	23 水	中華風炒め煮えびしゅうまい、御飯、ミニチーズ	豚肉(肩ロース)(20g)、凍り豆腐(5g)、はるさめ(7g)、キャベツ(30g)、にんじん(10g)、もやし(24g)、いんげん(ゆで)(8g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(1g)、ごま油(1g)、エビシューマイ(冷凍)(30g)、米(50g)、チーズ(8g)、ロールパン(30g)、マーガリン(4g)、砂糖(4g)、卵(4g)、小麦粉(4g)、牛乳(150g)	スイートブール、牛乳150	606(424) 23.2(16.2) 22.5(15.7) 2.5(1.8)	
05 土		ぎょうざの皮(6g)、りんご(26g)、砂糖(3g)、無塩バター(2g)、油(3g)、牛乳(150g)	◎餃子の皮 de アップルパイ、◎牛乳150	173(121) 5.5(3.9) 10.5(7.3) 0.5(0.3)	24 木	肉じゃが、わかめとじゃこの炒り煮、御飯、バナナ	牛肉(もも)(30g)、じゃがいも(64g)、にんじん(15g)、たまねぎ(65g)、いんげん(ゆで)(10g)、しらたき(20g)、かつおだし汁(40g)、みりん(1g)、しょうゆ(4g)、砂糖(2g)、食塩(0g)、油(2g)、カットわかめ(2g)、しらす干し(4g)、ごま油(0g)、砂糖(1g)、しょうゆ(2g)、ごま(1g)、米(50g)、バナナ(60g)、ホットケーキ粉(20g)、ココア(ビュアココア)(1g)、砂糖(5g)、牛乳(150g)	ココア蒸しパン、牛乳150	598(418) 21.3(14.9) 14.0(9.8) 11.4(8.0)	
07 月	コロッケ、大豆入りサラダ、みそ汁(チンゲン菜・うすあげ・ねぎ)、御飯	ポテトコロッケ(冷凍)(60g)、中濃ソース(1g)、油(5g)、大豆(5g)、プロッコリーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、チンゲンサイ(15g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みみそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、白玉粉(25g)、砂糖(6g)、きな粉(6g)、黒ごま(1g)、牛乳(150g)	黒ゴマきな粉もち、牛乳150	628(439) 18.6(13.0) 21.9(15.3) 3.9(2.7)	25 金	バーベキューチキン、和風ドレッシングサラダ、みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)、御飯	鶏もも肉(80g)、たまねぎ(5g)、ケチャップ(6g)、ウスターソース(5g)、しょうゆ(3g)、みりん(5g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、キャベツ(32g)、きゅうり(20g)、にんじん(5g)、和風ドレッシング(5g)、木綿豆腐(19g)、なめこ水煮缶(6g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みみそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、菓子パン(30g)、牛乳(150g)	はちみつケーキ、牛乳150	544(381) 28.4(19.9) 13.0(9.1) 2.2(1.5)	
08 火	豚肉の甘辛炒め、白和え、すまし汁(ふ・えのき・みつば)、御飯	豚肉(肩)(60g)、たまねぎ(28g)、しょうが(1g)、油(1g)、しょうゆ(3g)、みりん(3g)、酒(2g)、砂糖(1g)、木綿豆腐(35g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(5g)、板こんにゃく(6g)、ごま(1g)、淡色みそ(3g)、砂糖(2g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、酒(0g)、焼酎(車山)(2g)、えのきたけ(8g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、アメリカンドッグ(25g)、油(3g)、ケチャップ(2g)、牛乳(150g)	ミニアメリカンドッグ、牛乳150	570(399) 26.5(18.6) 24.2(16.9) 2.6(1.8)	26 土		焼豆(5g)、バター(8g)、グラニュー糖(7g)、きな粉(7g)、牛乳(150g)	◎きな粉お麩ラスク、◎牛乳150	224(157) 9.0(6.3) 14.1(9.9) 1.5(1.0)	
09 水	高野の卵とじ、肉団子、御飯、パン缶	凍り豆腐(15g)、鶏ひき肉(20g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、しめじ(11g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、卵(21g)、かつおだし汁(40g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(2g)、みりん(1g)、酒(1g)、肉団子(冷凍)(20g)、米(50g)、パン缶(30g)、もち米(5g)、しょうゆ(0g)、牛乳(150g)	お菓子、牛乳150	525(368) 25.8(18.1) 18.9(13.2) 2.9(2.0)	28 月	白身魚のフライタルタルソース、いんげんとちくわのごまマヨ和え、みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ)、御飯	ホキ(38g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、小麦粉(10g)、卵(4g)、パン粉(10g)、油(3g)、卵(20g)、きゅうり(8g)、たまねぎ(5g)、マヨネーズ(10g)、食塩(1g)、こしょう(1g)、いんげん(ゆで)(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ちくわ(6g)、ごま(1g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、はくさい(28g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みみそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、豚肉(肩)(15g)、キャベツ(26g)、焼きそばめん(45g)、中濃ソース(6g)、ウスターソース(5g)、米(50g)	おやつ焼きそば、牛乳150	799(560) 30.8(21.6) 37.0(25.9) 8.3(5.8)	
10 木	ピザバーク、スパゲティサラダ、みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ)、御飯	合いミンチ(50g)、たまねぎ(30g)、にんじん(7g)、ピーマン(10g)、チーズ(10g)、パン粉(3g)、牛乳(6g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、ケチャップ(10g)、スパゲティ(7g)、プロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、万能ねぎ(2g)、もやし(15g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みみそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、クラッカー(15g)、いちごジャム(15g)、牛乳(150g)	ジャムサンドクラッカー、牛乳150	685(480) 26.7(18.7) 29.0(20.3) 4.0(2.8)	29 火	厚揚げと大根のうま煮、ワインナー、わかめ御飯、みかん	鶏もも肉(25g)、厚揚げ豆腐(30g)、だれこん(50g)、板こんにゃく(17g)、ごぼう(17g)、にんじん(15g)、いんげん(ゆで)(10g)、かつおだし汁(40g)、油(1g)、しょうゆ(6g)、砂糖(5g)、みりん(2g)、ワインナー(20g)、米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、みかん(60g)、ホットケーキ(15g)、かぼちゃ(15g)、バター(10g)、卵(9g)、砂糖(5g)、牛乳(3g)、パイ皮(9g)、グラニュー糖(1g)、牛乳(150g)	ハロウィンがほちゃマフィン、源氏パイ、牛乳150	681(476) 23.7(16.6) 29.3(20.5) 5.6(3.9)	
11 金	運動会応援メニュー スタミナ丼、プロッコリーの酢みそ和え、そうめん汁、青りんごゼリー	米(65g)、牛肉(もも)(60g)、たまねぎ(50g)、万能ねぎ(2g)、おろしにんにく(0g)、おろししょうが(1g)、砂糖(1g)、しょうゆ(5g)、本みりん(5g)、酒(4g)、ツナ水煮缶(10g)、プロッコリーゆで(冷凍)(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、みみそ(淡色辛みそ)(3g)、砂糖(3g)、酢(2g)、干しそらめん(9g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、カップゼリー80℃青りんご(60g)、ヨーグルト(加糖)(75g)	しほりたて牛乳ヨーグルト	754(528) 25.8(18.0) 10.7(7.5) 3.2(2.2)	30 水	五目玉子焼き、ひじきの煮付け、みそ汁(ふ・うすあげ・ねぎ)、御飯	卵(45g)、鶏ひき肉(20g)、にんじん(5g)、たまねぎ(9g)、みつば(1g)、ほんだし(0g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、油(1g)、ひじき(3g)、大豆(6g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、砂糖(2g)、しょうゆ(3g)、みりん(1g)、かつおだし汁(1g)、焼酎(2g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、みみそ(淡色辛みそ)(8g)、米(50g)、バナナ(30g)、牛乳(150g)	バームクーヘン、牛乳150	567(397) 23.2(16.2) 24.1(16.8) 3.3(2.3)	
12 土		クッキー(20g)、牛乳(150g)	◎ビスコ、◎牛乳150	194(136) 6.1(4.3) 11.2(7.9) 0.3(0.2)	31 木	お誕生日会 おたのしみメニュー マカロニグラタン、チキンナゲット、プロッコリーとツナのサラダ、さつま芋御飯、ハロウィンプリン	マカロニ(8g)、えび(むき身)(12g)、たまねぎ(26g)、コーン缶(6g)、油(1g)、ホワイトソース(45g)、シチューミックス(2g)、牛乳(15g)、コンソメ(1g)、とろけるチーズ(10g)、チキンナゲット(40g)、ツナ水煮缶(10g)、プロッコリーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、米(65g)、さつまいも(10g)、プリン(65g)、いちごショートケーキ(120g)、野菜ジュース(125g)	いちごショートケーキ、アップルキャロットジュース	1021(715) 33.8(23.7) 39.3(27.5) 5.7(4.0)	
15 火	魚の磯辺揚げ、千切り大根の煮付け、すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、御飯	ホキ(40g)、小麦粉(10g)、卵(6g)、油(5g)、おろし(0g)、食塩(0g)、切り干しだいこん(7g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、かつおだし汁(20g)、砂糖(3g)、しょうゆ(うすくち)(4g)、みりん(1g)、木綿豆腐(20g)、カットわかめ(1g)、万能ねぎ(3g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、米(50g)、食パン(30g)、きな粉(3g)、砂糖(3g)、マーガリン(5g)、牛乳(150g)	きな粉パン、牛乳150	634(444) 22.7(15.9) 26.9(18.9) 4.7(3.3)						
16 水	大豆入り炒りどり、シウマイ、ふりかけ、御飯、バナナ	鶏もも肉(25g)、だいす(乾)(17g)、れんこん(20g)、ごぼう(21g)、いんげん(ゆで)(10g)、板こんにゃく(20g)、にんじん(15g)、ちくわ(11g)、みりん(2g)、しょうゆ(5g)、砂糖(2g)、かつおだし汁(40g)、油(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、カルシウムふりかけ(2g)、米(50g)、バナナ(60g)、ドーナツ(38g)、牛乳(150g)	ドーナツ、牛乳150	702(491) 28.9(20.3) 23.1(16.1) 9.5(6.6)						
17 木	とりのレモンあえ、コールスローサラダ、コーンスープ、御飯、黄桃缶	鶏むね肉(65g)、片栗粉(10g)、油(5g)、酒(2g)、砂糖(4g)、しょうゆ(2g)、レモン果汁(3g)、キャベツ(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、コーン(冷凍)(5g)、ハム(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、コーンクリーム粉末スープ(17g)、牛乳(20g)、米(50g)、もも缶(15g)、さつまいも(80g)、牛乳(150g)	焼き芋、牛乳150	697(488) 28.2(19.8) 21.0(14.7) 3.3(2.3)						

3歳以上(3歳未満)

**スポーツの秋！運動会ももうすぐです！つよい気持ちでがんばろう！**  
 やっと暑さが落ち着き、秋らしい気温になってきました。10月は寒暖差が激しい時期ですので、風邪をひかないように気をつけましょう！  
 10月は、さくらいこども園にとって、一大イベントの「運動会」がありますね。  
 夏休み明けから頑張って練習してきた成果を発揮できるように、給食室も「運動会応援メニュー」を作って、子ども達にパワーをおくりたいと思います。  
 応援メニューは、パワーをつけるため、牛肉と玉ねぎを甘辛く炒めて御飯の上に乗せたスタミナ丼を作ります。そうめん汁も、子どもたちの人気メニューですので、たくさん食べて運動会に臨んでくださいね！運動会が終われば、ハロウィンやお誕生日会など楽しいイベントもありますね。ハロウィンは、手作りのカボチャマフィンとハロウィン仕様のお菓子です。楽しみにしていてください。