



日	献立	材料	おやつ	材料
1日(水)	鰯の蒲焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鰯、片栗粉、砂糖、醤油、酒、みりん 大豆、ひじき、人参、薄揚げ、砂糖、酒、醤油、みりん 玉ねぎ、しいたけ、わかめ、醤油	ミートソースパスタ 昆布 牛乳	パスタ、豚ミンチ、玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、醤油 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
2日(木)	回鍋肉 春雨サラダ 味噌汁	キャベツ、豚肉、大根、生姜、ごま油、人参、ピーマン、オリーブ、醤油、味噌、みりん、酒 春雨、ハム、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、すりごま 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	フライドポテト じゃこ お茶	じゃがいも、塩、油
3日(金)	肉じゃが ごまあえ すまし汁	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、醤油、ごま もやし、なめこ、わかめ、醤油	ごま塩だんご 大根 牛乳	だんごの粉、ごま、塩、油 大根、砂糖、酢、塩
4日(土)	りす・うさぎ組運動会 (保育の子はお弁当)		ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
6日(月)	麻婆豆腐 ナムル	豚ミンチ、豆腐、生姜、大根、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、酒、醤油、砂糖、味噌、片栗粉 もやし、小松菜、人参、醤油、すりごま、ごま油 キャベツ、しいたけ、わかめ、中華だし	小豆おにぎり じゃこ お茶	小豆、塩
7日(火)	納豆ごはん 鶏肉と大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	納豆、醤油、葱 大根、人参、鶏肉、生姜、油、砂糖、醤油、酒、みりん さつまいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、えのきだけ、葱、味噌	りんごケーキ 昆布 牛乳	りんご、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは大豆
8日(水)	鰯のトマトソースがけ キャベツの煮びたし すまし汁	鰯、トマト缶、玉ねぎ、トマトピューレ、大根、コンソメ、砂糖、醤油、塩、ケチャップ キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
9日(木)	鶏肉の照り焼き さつぱりサラダ 味噌汁	鶏肉、生姜、大根、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、きゅうり、コーン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、薄揚げ、葱、味噌	焼き芋 じゃこ お茶	さつまいも
10日(金)	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 大根サラダ すまし汁	さつまいも、鶏肉、生姜、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、ブロッコリー、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ なめこ、もやし、わかめ、醤油	栗だんご 果物 牛乳	栗、だんごの粉、砂糖
11日(土)	きのこごはん 豚汁	えのきだけ、しめじ、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、白ネギ、味噌	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
13日(月)	スポンジの日			
14日(火)	コーンごはん 真珠煮し 切干大根サラダ 味噌汁	コーン、醤油、酒、みりん 豚ミンチ、生姜、キャベツ、白ネギ、片栗粉、醤油、酒、中華だし、もち米 切干大根、小松菜、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	大学芋 大根 牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、油 大根、砂糖、酢、塩
15日(水)	鯉のちゃんちゃん焼き れんこんきんぴら すまし汁	鯉、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 蓮根、人参、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま もやし、なめこ、わかめ、醤油	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
16日(木)	大根のそぼろ煮 しらすあえ すまし汁	大根、豚ミンチ、生姜、人参、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉 もやし、小松菜、人参、醤油、しらす干し 玉ねぎ、豆腐、わかめ、醤油	あべかわもち 昆布 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは大根
17日(金)	五目炒め マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、醤油、酒、みりん マカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ じゃがいも、玉ねぎ、葱、味噌	栗おにぎり じゃこ お茶	栗、塩、酒
18日(土)	じかへごま・ばらへほし組運動会 (保育の子はお弁当)		ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
20日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 ごま味噌和え すまし汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、ごま、味噌 しめじ、大根、わかめ、醤油	みたらしだんご じゃこ お茶	味噌、砂糖、みりん、ごま
21日(火)	さつまいもの炊き込みご飯 手羽元のカリカリ焼き ひじきサラダ 味噌汁	さつまいも、人参、しめじ、油揚げ、醤油、酒、みりん 手羽元、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、小松菜、ひじき、人参、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 里芋、えのきだけ、葱、味噌	青のりポテト 大根 牛乳	じゃがいも、塩、青のり、油 大根、砂糖、酢、塩
22日(水)	赤魚の甘酢あんかけ けんちよう すまし汁	赤魚、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、ケチャップ 豆腐、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、大根菜 もやし、なめこ、わかめ、醤油	ラーメン 昆布 お茶	中華麺、もやし、白ネギ、醤油、塩 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
23日(木)	麻婆春雨 キャベツサラダ 味噌汁	豚ミンチ、春雨、生姜、大根、ごま油、もやし、人参、椎茸、白ねぎ、酒、醤油、中華だし キャベツ、きゅうり、人参、コーン、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、薄揚げ、葱、味噌	みたらしだんご じゃこ 牛乳	だんごの粉、砂糖、醤油、みりん、片栗粉
24日(金)	豚バラ大根 納豆サラダ 味噌汁	大根、豚肉、生姜、人参、醤油、酒、みりん、砂糖 もやし、ほうれん草、人参、納豆、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、豆腐、葱、味噌	さつまいものレモン煮 昆布 牛乳	さつまいも、レモン汁、砂糖 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは大根
25日(土)	コーンごはん 豆腐スープ	コーン、醤油、酒、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、じゃがいも、豆乳、コンソメ	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
27日(月)	豆腐のそぼろあんかけ 梅おかかあえ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉 もやし、人参、小松菜、梅干し、かうおぶし、醤油 白菜、えのきだけ、わかめ、醤油	さといもおにぎり じゃこ お茶	里芋、醤油、酒、みりん
28日(火)	お弁当の日		さつまいもケーキ 果物 牛乳	さつまいも、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
29日(水)	鰯の味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁	鰯、生姜、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、しょうゆ	たぬきうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、白ネギ、天かす、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは大根
30日(木)	鶏レバーの酢豚風 ホトトサガ 味噌汁	鶏レバー、醤油、酒、大根、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、いんげん、醤油、ケチャップ、酢 じゃがいも、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 大根、なめこ、葱、味噌	いそべだんご じゃこ 牛乳	だんごの粉、砂糖、醤油、みりん、海苔
31日(金)	栗ごはん チキンカツ れんこんサラダ 豆腐スープ	栗、塩、酒 鶏肉、醤油、酢、酒、小麦粉、パン粉、油 蓮根、人参、水菜、水菜、ひじき、ツナ、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、豆乳、コンソメ	カッテージチーズ 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。



10月の食事だより

日中も涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。子どもたちの食欲もどんどん増えています。まさに、食欲の秋ですね！気候もよくなり、子どもたちは散歩に出る機会も増えてきます。しっかりと朝ごはんを食べて、エネルギーを蓄えてきてくださいね。このところ、食品の値上がりが続いています。10月からまたいろいろな食品が値上がりするようです…。給食でもですが、ご家庭でも使いたい食材が使えなくなっているかもしれませんね。手に入る食材を大切にしていきたいですね。

そんな中で一年を通して価格が安定しているのが「乾物」です。乾物はもとと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから、「健全な食材」として注目されています。昔の人の知恵が詰まった乾物をこの機会に取り入れて、健康な食生活を送っていきましよう。

☆給食おすすめレシピ☆

《蓮根サラダ》

【材料】(4人分)

れんこん・・・200 g

人参・・・1/2本

水菜・・・15 g

芽ひじき(乾)・・・5 g

ツナ・・・小1缶

☆砂糖・・・大さじ1/2

☆醤油・・・大さじ1/2

☆酢・・・大さじ1

【作り方】

①蓮根・人参は半月切りか、いちよう切りにして、ゆでる。

②水菜は適当な大きさに切る。

③ひじきは水に戻してさっと茹でる。

④☆の調味料を混ぜ合わせて、食材を入れて全体を混ぜたら出来上がり。