



10月給食献立表



※表に記載している は午前中飲むものです。

※ は手作りおやつです。

日	曜日	乳	献立	食品材料名
1	火		ごもくまめに えのきとほうれんそうのおひたし くだもの	鶏むね肉・竹輪・大豆・人参・ごぼう・大根・筍・こんにゃく・蓮根・乾椎茸・厚揚げ・いんげん えのき・ほうれん草 みかん
2	水		すき焼きふう いんげんのごまあえ くだもの さつまいものケーキ	牛肉・豆腐・人参・青ネギ・白菜・玉ねぎ・椎茸・ごぼう・えのき・糸こんにゃく・麩 いんげん・人参・ごま バナナ さつまいも・卵・マーガリン・ホットケーキミックス
3	木		ささみフライ ポテトサラダ すましじる くだもの	ササミ・小麦粉・卵・パン粉 ハム・じゃが芋・人参・きゅうり・マヨネーズ 豆腐・えのき みかん
4	金		さかなのマヨネーズやき ちくわのしょうがに みそしる くだもの ヨーグルト	メルー・サ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・コーン・マヨネーズ 竹輪・生姜 玉ねぎ・わかめ・味噌 バナナ スキムミルク
5	土		ちょうりパン ぎゅうにゅう	調理パン 牛乳
6	日			
7	月		ツナいりたまごやき はるさめサラダ ちゅうかスープ くだもの	ツナ・卵・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ハム・春雨・きゅうり・人参・わかめ・マヨネーズ チンゲン菜・玉ねぎ バナナ
8	火		さわらのつけやき きんぴらごぼう みそしる くだもの	鯖 豚バラ肉・人参・ごぼう・糸こんにゃく・蓮根・いんげん・ごま 豆腐・わかめ・味噌 みかん
9	水		とりのからあげ マカロニサラダ コンソメスープ くだもの いちごジャムヨーグルト	鶏もも肉・生姜・片栗粉 ハム・人参・きゅうり・マカロニ・マヨネーズ じゃが芋・玉ねぎ バナナ スキムミルク・いちごジャム
10	木		ごもくめし きりぼしだいこん みそしる くだもの こむぎまんじゅう	人参・干し椎茸・ごぼう・油揚げ・かんぴょう・卵・きざみのり 鶏むね肉・切り干し大根・竹輪・油揚げ・人参・筍・乾椎茸・糸こんにゃく えのき・わかめ・味噌 みかん 小麦粉・重曹・あんこ
11	金		マーボー豆腐 だいがくいも くだもの	豚挽肉・豆腐・筍・人参・玉ねぎ・青ネギ・乾椎茸・生姜・片栗粉 さつまいも・ごま バナナ
12	土		ちゅうかどん たまごスープ	豚バラ肉・エビ・人参・チンゲン菜・白菜・椎茸・筍・玉ねぎ・片栗粉 卵・玉ねぎ・えのき
13	日			
14	月		スポーツの日	
15	火		さつまいもコロッケ コールスローサラダ すましじる くだもの	合挽肉・人参・玉ねぎ・さつまいも・じゃが芋・小麦粉・卵・パン粉 ハム・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ えのき・わかめ みかん
16	水		全国児おかず入り弁当	
17	木		すどり ちゅうかサラダ くだもの	鶏肉・人参・ピーマン・玉ねぎ・筍・椎茸・パイナップル缶・生姜・片栗粉 ハム・人参・きゅうり・わかめ・卵・ごま みかん
18	金		さばのしおやき ぼくぼくサラダ みそしる くだもの	鯖 さつまいも・南瓜・きゅうり・人参・コーン・ごま 豆腐・油揚げ・味噌 バナナ
19	土		わふうスパゲティ コンソメスープ	ウィンナー・玉ねぎ・キャベツ・じゃが芋・人参・しめじ・スパゲティ チンゲン菜・玉ねぎ
20	日			



●10月10日(木)ごもくめし
→ご飯は園で炊く為**3~5歳児は白ご飯いりません。**
11月のメニュー分と合わせて、**お米を1合持ってきてください。**

●10月16日(水)・・・秋の遠足の為、**全国児おかず入り弁当**です。
よろしくお願いします。

日	曜日	乳	献立	食品材料名
21	月		さつまいもとりにくのもの ほうれんそうのおひたし くだもの	鶏もも肉・さつまいも・人参・いんげん・しめじ ほうれん草・人参・竹輪 バナナ
22	火		にこみハンバーグ ジャーマンポテト チーズ コンソメスープ くだもの オレンジケーキ	合挽肉・豆腐・人参・玉ねぎ・パン粉 ベーコン・じゃが芋 棒チーズ キャベツ・玉ねぎ・人参 みかん ホットケーキミックス・卵・マーマレードジャム
23	水		クリームシチュー キャベツサラダ くだもの	鶏むね肉・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・南瓜・しめじ・シチュールー ハム・わかめ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン バナナ
24	木		さかなのバーベキューふう こまつなとわかめのナムル みそしる くだもの	ホキ・片栗粉 小松菜・わかめ・もやし・人参・ごま しめじ・玉ねぎ・味噌 みかん
25	金		にくじゃが きゅうりのすのもの くだもの ヨーグルト	牛肉・人参・いんげん・玉ねぎ・じゃが芋・糸こんにゃく・竹輪 きゅうり・わかめ・ちりめんじゃこ・ごま バナナ スキムミルク
26	土		あんかけうどん	豚肉・うどん・人参・白菜・しめじ・小松菜
27	日			
28	月		コーンカレー ハムサラダ くだもの	合挽肉・人参・玉ねぎ・コーン・じゃが芋・マッシュルーム・カレールー ハム・人参・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ バナナ
29	火		やさいかきあげ こまつなのおひたし すましじる くだもの	エビ・人参・ピーマン・玉ねぎ・南瓜・竹輪・さつまいも・天ぷら粉・片栗粉 小松菜・人参・ちりめんじゃこ・ごま わかめ・玉ねぎ みかん
30	水		かんとうだき のりのつくだに くだもの ブルーベリージャムヨーグルト	牛肉・竹輪・卵・厚揚げ・大根・じゃが芋・こんにゃく 海苔の佃煮 バナナ スキムミルク・ブルーベリージャム
31	木		あかうおのにつけ もやしときゅうりのサラダ みそしる くだもの ハロウィンドーナツ	赤魚・生姜 ハム・もやし・きゅうり 大根・油揚げ・味噌 みかん ホットケーキミックス・豆腐・野菜粉末(南瓜・ほうれん草)

《アレルギー(食材)一覧表》



乳

卵



小麦粉



- ・牛乳、スキムミルク→豆乳
- ・ヤクルト→りんごジュース
- ・ヨーグルト→りんごゼリー
- ・ハヤシライス→乳 不使用のルーで代用
- ・シチュー→乳 不使用のルーで代用
- ・チーズ、粉チーズ(乳)
- ・クリームチーズ(乳)
- ・バター(乳)

- ・マヨネーズ(全卵)
→卵不使用のマヨネーズ
- ・ハム(卵白)

- ・小麦粉→米粉
- ・うどん、焼きそば麺(小麦粉)
→マロニー、米粉スパゲティ
- ・麩(小麦粉)
- ・マカロニ→小麦粉不使用のマカロニ
- ・てんぷら粉→米粉
- ・カレー→小麦粉、不使用のルーで代用
- ・ハヤシライス
→小麦粉不使用のルーで代用
- ・ホットケーキミックス
→米粉のホットケーキミックス

この3つの食材は、
卵、小麦粉、乳などの
アレルギーが入っていないもの
を使用しています。



- ・ちくわ(全卵)
- ・ベーコン(卵白)
- ・ウィンナー(全卵)