

# 10月 給食献立表(1・2号認定)

認定こども園 東海大学付属自由ヶ丘幼稚園

| 日  | 曜日 | 献立名  |  | 材 料  |  |  |  | 記   |  |
|----|----|--|--|--|--|--|--|-----|--|
|    |    | 主食   | おかず  | 血や肉をつくる  | 熱や力になる   | 体の調子を整える   | 調味料  |     |  |
| 1  | 火  | じゃこごはん<br>※年少組は弁当日                             | 筑前煮<br>きゅうりの酢の物<br>ミートボール<br>大根の味噌汁                  | ちりめんじゃこ<br>鶏肉<br>華味鶏つくね<br>味噌                            | ごはん<br>こんにゃく、里芋、なたね油、砂糖<br>砂糖<br>砂糖、なたね油                     | 花型人参、椎茸、ごぼう、蓮根<br>きゅうり、人参<br>大根、玉ネギ、人参、ネギ                          | 濃口醤油、薄口醤油、酒、みりん、だしの素<br>濃口醤油、酢、だしの素<br>コンソメ、塩、胡椒、ケチャップ、ウスターソース<br>だしの素 | 499 |  |
| 2  | 水  | ごはん<br>※年中組は弁当日                                | 肉じゃが<br>揚げしゅうまい<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜の味噌汁                | 豚肉<br>しゅうまい<br>ロースハム<br>わかめ、厚揚げ、味噌                       | ごはん<br>じゃがいも、砂糖<br>なたね油<br>春雨、トウモロコシ、マヨネーズ、砂糖                | 玉ネギ、花型人参、しらたき、絹さや<br>きゅうり、人参<br>玉ネギ、チンゲン菜                          | 濃口醤油、みりん、塩、だしの素<br>塩、胡椒<br>だしの素  | 541 |  |
| 3  | 木  | ごはん<br>※年長組は弁当日                                | 鯖の味噌煮<br>きんぴらごぼう<br>野菜のすり身寄せ<br>けんちん汁                | 鯖、味噌<br>野菜のすり身寄せ<br>豆腐                                   | ごはん<br>砂糖<br>なたね油、砂糖、胡麻<br>なたね油<br>里芋、こんにゃく                  | 生姜、花型人参、絹さや<br>ごぼう、人参<br>ブロッコリー<br>大根、椎茸、人参、ネギ                     | 濃口醤油、みりん、酒<br>濃口醤油、みりん、だしの素<br>濃口醤油<br>塩、濃口醤油、だしの素                     | 466 |  |
| 4  | 金  | ごはん  | エビフライ<br>マッシュポテト<br>甘酢あん肉団子<br>ほうれん草の味噌汁             | エビフライ(ナチュラル)<br>ベーコン、牛乳<br>華味鶏つくね<br>味噌                  | ごはん<br>なたね油、タルタルソース<br>じゃがいも、なたね油、バター                        | キャベツ、フチトマト<br>パセリ<br>ほうれん草、玉ネギ、しめじ、人参                              | 青しそドレッシング<br>塩、胡椒<br>甘酢あん<br>だしの素                                      | 629 |  |
| 5  | 土  | ごはん<br>2号のみ                                    | 豚肉の生姜焼き<br>卵焼き<br>南瓜の煮物<br>大根の味噌汁                    | 豚肉<br>卵<br>豆腐<br>わかめ、味噌                                  | ごはん<br>なたね油<br>なたね油、砂糖<br>砂糖                                 | 玉ネギ、ピーマン、生姜、キャベツ<br>南瓜<br>大根、玉ネギ、人参、ネギ                             | 塩、胡椒、濃口醤油、青しそドレッシング<br>塩<br>濃口醤油、みりん、だしの素<br>だしの素                      | 681 |  |
| 7  | 月  | 【誕生会】 お弁当の準備をお願いします。 おやつ：クッキーガーデンさんのクッキーを食べます。 |  |  |  |  |  |     |  |
| 8  | 火  | ごはん<br>※年少組はランチBOX<br>汁物は、オレンジジュース             | 鯖の照り焼き<br>揚げきょうさ<br>ピーマンのきのこ炒め<br>豚汁                 | サハ照焼<br>きょうさ<br>豚肉、味噌                                    | ごはん<br>なたね油<br>なたね油、胡麻<br>なたね油、こんにゃく、里芋、さつま芋                 | キャベツ、ブロッコリー、フチトマト<br>人参、椎茸、大根、ネギ                                   | 青しそドレッシング<br>塩、胡椒<br>だしの素  | 641 |  |
| 9  | 水  | パン<br>ナポリタン                                    | ナポリタンスパゲティ<br>白身魚フライ<br>ポテトサラダ<br>オレンジゼリー            | 博多の薫りソーセージ<br>白身魚フライ(ゴマ)<br>ツナ、枝豆                        | ごはん<br>ママースパゲティ、なたね油、砂糖<br>なたね油<br>じゃがいも、マヨネーズ、砂糖<br>オレンジゼリー | 玉ネギ、人参、パプリカ<br>きゅうり、人参   | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、胡椒<br>塩、胡椒  | 608 |  |
| 10 | 木  | 親子丼  | 揚げ春巻き<br>小松菜の胡麻和え<br>栗のムース                           | 鶏肉、卵<br>安心素材春巻き  | ごはん、砂糖<br>なたね油<br>胡麻、砂糖<br>栗のムース                             | 玉ネギ、人参、ネギ<br>小松菜、人参、もやし  | 濃口醤油、みりん、酒、だしの素<br>薄口醤油  | 590 |  |
| 11 | 金  | ごはん  | エビカツ<br>ジャーマンポテト<br>チリコンカン<br>オレンジゼリー                | エビカツ<br>博多の薫りソーセージ<br>生シジ、豚シジ、大豆                         | ごはん<br>なたね油<br>じゃがいも、なたね油<br>なたね油、砂糖<br>オレンジゼリー              | パセリ<br>玉ネギ、人参、にんにく、トマト缶  | 塩、胡椒<br>ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ  | 486 |  |
| 12 | 土  | ごはん<br>2号のみ                                    | チンジャオロース<br>スパゲティサラダ<br>ほうれん草のお浸し<br>なすの味噌汁          | 牛肉<br>ロースハム<br>わかめ、味噌                                    | ごはん<br>砂糖、なたね油、片栗粉<br>ママースパゲティ、マヨネーズ、砂糖<br>砂糖、胡麻             | 玉ネギ、パプリカ、タケノコ、生姜<br>きゅうり、人参<br>ほうれん草、人参、もやし<br>玉ネギ、人参、なす、しめじ<br>ネギ | 塩、胡椒、濃口醤油、オイスターソース<br>塩、胡椒<br>濃口醤油、みりん<br>だしの素<br>濃口醤油                 | 549 |  |
| 15 | 火  | なっとく丼  | 太刀魚フライ<br>華味鶏お吸い物<br>カップヨーグルト                        | 鶏ミンチ、ひきわり納豆<br>太刀魚フライ(ゴマ)<br>華味鶏つくね、わかめ<br>らくのうマザーズヨーグルト | ごはん、なたね油、砂糖<br>なたね油  | 人参、椎茸、ネギ   | 濃口醤油、だしの素  | 695 |  |
| 16 | 水  | ごはん<br>※年長組はランチBOX<br>汁物はオレンジジュース              | 唐揚げ<br>小松菜のソテー<br>厚巻卵<br>じゃがいもの味噌汁                   | 鶏肉<br>丁厚巻卵(カニ風味)<br>わかめ、味噌                               | ごはん<br>砂糖、小麦粉、片栗粉、なたね油<br>なたね油、コーン<br>じゃがいも                  | キャベツ、フチトマト<br>小松菜、人参<br>玉ネギ、えのき、人参                                 | 濃口醤油、酒、塩、胡椒、青しそドレッシング<br>塩、胡椒、薄口醤油<br>ケチャップ<br>だしの素                    | 546 |  |
| 17 | 木  | パン   | ミートインオムレツ<br>ブロッコリーのソテー<br>クリームシチュー                  | ミートインオムレツ<br>ベーコン<br>鶏肉、牛乳                               | ごはん<br>なたね油<br>じゃがいも、なたね油                                    | ブロッコリー<br>玉ネギ、人参   | 塩、胡椒<br>ホワイトシチュールー   | 520 |  |
| 18 | 金  | ごはん<br>※年長組はランチBOX<br>汁物はオレンジジュース              | 煮込みハンバーグ<br>ツナサラダ<br>ちくわの磯部揚げ<br>南瓜の味噌汁              | やわらかハンバーグ<br>ツナ<br>ちくわ、青のり<br>味噌                         | ごはん<br>砂糖、なたね油、片栗粉<br>ママースパゲティ、なたね油、砂糖<br>マヨネーズ<br>小麦粉、なたね油  | ミックスベジタブル<br>きゅうり、人参、キャベツ<br>南瓜、玉ネギ、人参、ほうれん草                       | 塩、胡椒、ケチャップ、ウスターソース<br>塩、胡椒<br>塩<br>だしの素                                | 560 |  |
| 19 | 土  | 給食なし ※翼の会 バザー・秋祭り                              |  |  |  |  |  |     |  |
| 21 | 月  | ごはん<br>※年少組のみ弁当日                               | 焼肉風炒め<br>さつまいものレモン煮<br>ナムル<br>卵スープ                   | 牛肉<br>卵  | ごはん<br>なたね油<br>さつまいも、砂糖<br>胡麻、砂糖、ごま油                         | 玉ネギ、人参、ピーマン、キャベツ<br>レモン<br>ほうれん草、もやし、人参<br>にら、玉ネギ、ネギ               | 焼肉のたれ<br>塩<br>中華だし、濃口醤油、塩<br>中華だし、濃口醤油、塩、胡椒                            | 580 |  |
| 23 | 水  | ごはん<br>※年中組はランチBOX                             | 茄子の肉味噌炒め<br>にらの卵とじ<br>煮豆<br>ジュース                     | 豚肉、味噌<br>卵<br>金時豆  | ごはん<br>砂糖、なたね油<br>なたね油<br>なたね油<br>野菜生活                       | 茄子、パプリカ、玉ネギ<br>にら、もやし  | 酒、濃口醤油、みりん、だしの素<br>塩、胡椒、濃口醤油<br>塩                                      | 514 |  |
| 24 | 木  | カレーライス   | とんかつ<br>マカロニサラダ<br>カップヨーグルト                          | 豚肉<br>三元豚ヒレカツ<br>ロースハム<br>らくのうマザーズヨーグルト                  | ごはん<br>なたね油<br>マカロニ、マヨネーズ、胡麻ドレッシング                           | じゃがいも、人参、玉ネギ<br>きゅうり、人参  | カレールー、ウスターソース<br>塩、胡椒  | 602 |  |
| 25 | 金  | パン<br>セルフサンド                                   | ウインナー<br>コーンスープ<br>みかん缶                              | 博多の薫りソーセージ<br>牛乳   | ロールパン<br>なたね油<br>コーンスープ                                      | みかん缶   | ケチャップ  | 508 |  |
| 26 | 土  | ごはん<br>2号のみ                                    | ホイコーロー<br>れんこんのきんぴら<br>ほうれん草の胡麻和え<br>わかめのお吸い物        | 豚肉<br>わかめ、とうふ  | ごはん<br>砂糖、なたね油、片栗粉<br>砂糖、なたね油、胡麻、こんにゃく<br>砂糖、すり胡麻            | キャベツ、パプリカ、人参、玉ネギ<br>れんこん、人参<br>ほうれん草、もやし<br>えのき、人参、ネギ              | 酒、濃口醤油、マヨネーズ、塩、胡椒<br>濃口醤油、だしの素<br>薄口醤油<br>だしの素、塩、薄口醤油                  | 533 |  |
| 28 | 月  | 中華丼  | チキンナゲット<br>とうもろこし<br>ジュース                            | 豚肉、かまぼこ、うずらたまご<br>チキンナゲット                                | ごはん、なたね油、片栗粉<br>なたね油<br>とうもろこし<br>オレンジジュース                   | たけのこ、キャベツ、玉ネギ、人参   | 濃口醤油、薄口醤油、塩、中華だし   | 526 |  |
| 29 | 火  | ごはん  | 鯖のみぞれ煮<br>照り焼きつくね<br>ブロッコリーのおかか和え<br>里芋の味噌汁          | さばのみぞれ煮<br>華味鶏つくね<br>かつおぶし<br>豆腐、味噌                      | ごはん<br>なたね油、砂糖<br>マヨネーズ<br>里芋                                | 花型人参、いんげん<br>ブロッコリー<br>大根、人参、椎茸、ネギ                                 | 塩、胡椒、濃口醤油、みりん<br>濃口醤油<br>だしの素  | 539 |  |
| 30 | 水  | ごはん<br>※年少組のみ弁当日                               | ひじきたっぷりコロッケ<br>ほうれん草のじゃこ和え<br>煮豆<br>のっぺい汁            | ひじきたっぷりコロッケ<br>ちりめんじゃこ、油揚げ<br>うぐいす豆<br>豆腐、鶏こま            | ごはん<br>なたね油<br>ごま油、砂糖  | キャベツ、ブロッコリー、ミニトマト<br>ほうれん草、人参、えのき、もやし                              | 青しそドレッシング<br>薄口醤油  | 484 |  |
| 31 | 木  | ごはん  | ハンバーグ<br>パンフキンサラダ<br>アスパラソテー<br>ハロウィンデザート<br>オニオンスープ | かぼちゃ型ハンバーグ、ハロウィン蒲鉾<br>ツナ<br>ベーコン<br>博多の薫りソーセージ           | ごはん<br>マヨネーズ<br>ハロウィンデザート                                    | キャベツ、ブロッコリー<br>南瓜、人参、きゅうり<br>アスパラ<br>玉ネギ、人参、パセリ                    | 青しそドレッシング、ケチャップ<br>塩、胡椒<br>塩、胡椒<br>コンソメ、塩、胡椒                           | 584 |  |