



令和5年度 10月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士: 高田

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ	
2月	ゆかりごはん	はんぺん入り卵焼き 卵の花	ほうれん草の味噌汁	米 ゆかり 卵 はんぺん 人参 玉葱 三つ葉 おから 鶏もも肉 油揚げ 青葱 ほうれん草 もやし 味噌	コアヨーグルト 味付ききかなっこ お茶	
3火	虹いろごはん	ししゃもの磯辺揚げ チンゲン菜サラダ	大根の味噌汁	米 虹色米 ししゃも 青のり 天ぷら粉 チンゲン菜 人参 コーン ベーコン 青じそドレッシング 大根 玉葱 わかめ 味噌	梨 お茶	
4水	お弁当バンザイ				マリービスケット 豆乳	
5木	虹いろごはん	牛肉とごぼうの土佐煮 白菜の磯和え	麩の味噌汁	米 虹色米 牛肉 ごぼう 人参 こんにやく 花かつお 白菜 かまぼこ もみのり おつゆ麩 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	※カレー蒸しパン 豆乳	
6金	虹いろごはん	カレイのごま味噌焼き 甘酢キャベツ	すまし汁	米 虹色米 カレイ すりごま 味噌 キャベツ 人参 しめじ 玉葱 青葱	※さつま芋スティック 豆乳	
10火	ごはん	赤こんにやくの筑前煮 小松菜ともやしの和え物 味付けのり	南瓜の味噌汁	米 味付けのり 鶏もも肉 赤こんにやく ごぼう 人参 干し椎茸 小松菜 もやし コーン 南瓜 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	動物ヨーチ するめ 豆乳	
11水	虹いろごはん	アジの甘辛竜田 切干し大根のごまマヨ和え	白菜の味噌汁	米 虹色米 アジ 土生姜 切干し大根 人参 胡瓜 ハム すりごま マヨネーズ 白菜 玉葱 青葱 味噌	※みたらし団子 お茶	
12木	ふりかけごはん	さつま芋入りクリームシチュー 和風サラダ		米 かつおふりかけ 豚肉 さつま芋 人参 玉葱 グリーンピース ホワイトシチュールウ キャベツ わかめ ツナ 牛乳	やさいぜりー ココアウエハース お茶	
13金	虹いろごはん	赤魚の西京焼き 五目豆煮	すまし汁	米 虹色米 赤魚 白味噌 水煮大豆 人参 ちくわ れんこん 昆布 絹豆腐 玉葱 しめじ ほうれん草	※南瓜ドーナツ 豆乳	
14土	ほっかほかまつり					
16月	ごはん	牛肉と厚揚げの味噌炒め 一食納豆	すまし汁	米 牛肉 厚揚げ 人参 玉葱 キャベツ 味噌 納豆 手まり麩 えのき茸 三つ葉	※玄米おにぎり(鮭・ごま) お茶	
17火	さつま芋ごはん	高野豆腐のから揚げ チンゲン菜のピーナッツ和え	なめこの味噌汁	米 さつま芋 高野豆腐 土生姜 にんにく チンゲン菜 人参 粉末ピーナッツ なめこ 玉葱 青葱 味噌	カルシウムせんべい 豆乳	
18水	虹いろごはん	タラの葱塩焼き ひじきの炒り煮	豆乳味噌汁	米 虹色米 タラ 白葱 レモン汁 ひじき 人参 ちくわ 干し椎茸 グリンピース 南瓜 白菜 玉葱 豆乳 味噌	きなこおかき おやつ昆布 豆乳	
19木	虹いろごはん	豚肉と里芋の甘辛煮 ほうれん草のツナ和え	豆腐の味噌汁	米 虹色米 豚肉 里芋 いらごま ほうれん草 もやし ツナ 絹豆腐 人参 玉葱 わかめ 味噌	源氏パイ 米粉のロールクッキー 豆乳	
20金	虹いろごはん	鮭の塩焼き 小松菜のお浸し	根菜の味噌汁	米 虹色米 鮭 小松菜 人参 ごぼう 大根 油揚げ 青葱 味噌	※フルーツヨーグルト お茶	
21土	ピラフ			スープ	米 鶏むね肉 人参 玉葱 コーン ピーマン カレー粉 水煮マッシュルーム キャベツ	
23月	虹いろごはん	きのこ入り豚肉の生姜焼き ブロッコリーの塩こぶ和え	もやしの味噌汁	米 虹色米 豚肉 土生姜 玉葱 エリンギ しめじ 舞茸 ブロッコリー 人参 塩昆布 もやし 青葱 味噌	※豆乳クリームトースト 豆乳	
24火	麦ごはん	鯖の味噌煮 キャベツのおかか和え	すまし汁	米 押し麦 鯖 味噌 土生姜 キャベツ 人参 大根 花かつお 玉葱 わかめ	※芋ようかん お茶	
25水	虹いろごはん	鶏肉の天ぷら 白菜の煮浸し	じゃが芋の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 天ぷら粉 白菜 人参 油揚げ えのき茸 じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	柿 お茶	
26木	菜めし	親子焼き 炒りごぼう	小松菜の味噌汁	米 菜めしの素 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 三つ葉 ごぼう いらごま 小松菜 油揚げ 味噌	星たべよ DHAかぼちゃクッキー 豆乳	
27金	虹いろごはん	さんまの塩焼き 大根の梅和え	チンゲン菜の味噌汁	米 虹色米 さんま 大根 人参 胡瓜 梅肉 ポン酢 チンゲン菜 玉葱 味噌	おやつバイキング 豆乳	
28土	お弁当					
30月	ひじきごはん	鶏肉の甘煮 れんこんサラダ	さつま芋の味噌汁	米 ひじき 人参 油揚げ 鶏もも肉 土生姜 れんこん 胡瓜 ハム 和風ごまドレッシング さつま芋 玉葱 わかめ 味噌	※揚げ野菜せんべい 豆乳	
31火	ごはん	里芋のカレー風味コロッケ コールスローサラダ	オニオンスープ	米 里芋 じゃが芋 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 カレー粉 パン粉 キャベツ 人参 コーン 卵なしマヨネーズ えのき茸 パセリ	ケーキ 豆乳	

※は、手作りおやつです。

