

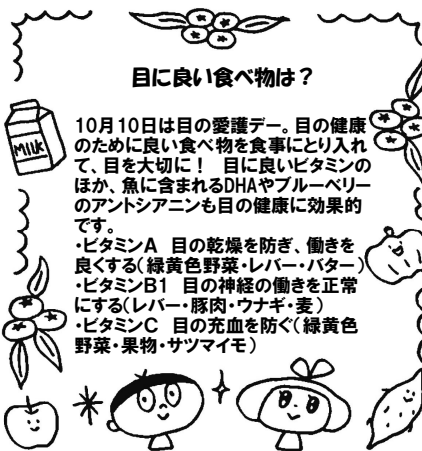
あおば保育園
2025年 10月 給食メニュー



♡ 給食室より ♡

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味を
たくさん味わいたいものですね



		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
 目に良い食べ物は？ 10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。 ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター) ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦) ・ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)		ごはん 照り焼きハンバーグ 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 味噌汁 チーズ	ごはん カレイのムニエル ナポリタン 味噌汁 フルーツ	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ
		マシュマロサンド(手作り)・牛乳	量たべよ・牛乳	カルシウムせん・牛乳	お菓子・牛乳
		米 55 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 3 スキムミルク 0.1 塩 2.3 しょうゆ 1.5 砂糖 1.3 酒 0.4 水 5 片栗粉 0.5	米 55 鶏肉 80 カレー粉 2.25 フレンヨウルト 15 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 木綿豆腐 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 55 カレイ 80 小麦粉 1 バター 3 タルタルソース 5 スパゲティ 15 ウィンナー 10 たまねぎ 8 ピーマン 2 にんじん 2.5 なたね油 1 ケチャップ 4.7 ウスターソース 1.3 粉チーズ 1 小松菜 10 えのき 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 豚肉 50 たまねぎ 40 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 8 インゲン 10 キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 10 コーン 10 マヨネーズ 5 じゃがいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
		春雨 6 にんじん 8 きゅうり 10 ハム 5 マヨネーズ 5 キャベツ 10 たまねぎ 10 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30 クラッカー 4 マシュマロ 3.5	キャベツ 10 たまねぎ 10 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30 クラッカー 4 マシュマロ 3.5		
10月6日(月)		10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
カレーうどん 小松菜のじゃこ和え ポークシュウマイ バナナ	チキンかつめし キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	鮭ごはん 鶏ともやしの和え物 春巻き もずくスープ ジョア	ごはん 鰯の味噌煮 高野豆腐と鶏の煮物 けんちん汁 チーズ	ごはん シュウマイ 大根と薄揚げの煮物 味噌汁 フルーツ	牛丼 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
さつまいも団子(手作り)・牛乳	ムーンライト・ぼりぼり小魚・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	ホームパイ・牛乳	おからマドレーヌ(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
うどん 150 鶏肉 20 たまねぎ 15 にんじん 8 しいたけ(生) 1 うす揚げ 2.5 グリーンピース 2 なたね油 1 スキムミルク 3 カレールウ 8 だし 0.6 水 100	米 55 鶏ささみ 50 小麦粉 8 小松菜 10 なたね油 6 デミグラスソース 20 ケチャップ 4 ソース 5 バター 2 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 0.5 大根 20 にんじん 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100	米 55 鮭フレーク 15 たまご 15 小松菜 10 ごま 1 もやし 40 きゅうり 8 にんじん 8 鶏ささみ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 0.5 ごま油 0.3 春巻き 1/2 なたね油 5 おきなわもずく 10 にんじん 5 青ねぎ 3 鶏ガラスープ 1.5 しょうゆ 1.5 水 100 ジョア 1本	米 55 さわら 80 オロシ生姜 0.8 味噌 8 みりん 2.5 しょうゆ 2 砂糖 2.5 酒 50 高野豆腐 6 鶏肉 20 にんじん 10 インゲン 2 しょうゆ 3 砂糖 3 酒 1 だし 0.4 水 40 豚肉 15 木綿豆腐 8 大根 8 にんじん 5 ごぼう 5 糸こんにゃく 3 青ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 角チーズ 10	米 55 豚ミンチ 60 たまねぎ 15 木綿豆腐 15 オロシ生姜 1 しょうゆ 2 酒 0.5 ごま油 0.5 スキムミルク 2 シュウマイの皮 1 大根 40 うす揚げ 2.5 なたね油 1 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 水 30 小松菜 20 にんじん 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 8 おから 4 たまご 8 バター 2 砂糖 5 牛乳1L 7	米 55 牛肉 50 たまねぎ 40 インゲン 8 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 1.5 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 0.3 砂糖 8 大根 20 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
10月13日(月)		10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
スポーツの日	ロールパン きのこシチュー マカロニサラダ バナナ	ロールパン きのこシチュー マカロニサラダ バナナ	ごはん メンチカツ ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ チーズ	ごはん カレイのバター醤油焼き 大根と鶏の煮物 肉すい フルーツ
わらび餅(手作り)・牛乳		カップケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	お菓子・牛乳
ロールパン 60 鶏肉 30 しめじ 30 エリンギ 10 マッシュルーム 10 たまねぎ 8 にんじん 3 ブロッコリー 5 なたね油 1 シチュールウ 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 84 マカロニ 8 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 10 コーン 3 マヨネーズ 5 バナナ 1/3本 わらび餅粉 2.25 水 17 砂糖 3.75 きな粉 5		米 55 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 木綿豆腐 10 たまご 6 スキムミルク 3 塩 0.1 パン粉 5 砂糖 3 なたね油 3 ソース 2 ケチャップ 2 干しひじき 1.5 ちくわ 10 にんじん 12 インゲン 8 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 水 15 小松菜 10 しめじ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 15 豆乳(調製) 14.25 ビザ用チーズ 10	米 55 豚肉 30 たまねぎ 25 しめじ 10 にんじん 5 ピーマン 5 ケチャップ 9 ウスターソース 1.5 砂糖 1.5 コンソメ 0.3 ブロッコリー 20 にんじん 8 コーン 5 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 ほうれん草 10 たまねぎ 8 にんじん 5 水 60 コンソメ 0.96 コーンクリーム缶 16.8 豆乳(調製) 48 角チーズ 10	米 55 カレイ 80 酒 3 みりん 3.4 しょうゆ 2 バター 2.6 大根 25 にんじん 10 鶏肉 15 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 水 30 牛肉 15 白菜 20 にんじん 6 木綿豆腐 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 5 糸こんにゃく 10 インゲン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2 砂糖 1.5 ごま 0.5 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 5 しょうゆ 0.5 しょうゆ 0.3

10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)		10月25日(土)	
ごはん 鶏のつくね ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ		ビビンバ風丼 粉ふき芋 オムレツ 中華スープ ジョア		ごはん チキン南蛮 さつまいものサラダ 味噌汁 オレンジ		ごはん 鮭フライ ひじきと豚ひき肉の五目煮 味噌汁 フルーツ		肉うどん 小松菜のお浸し ちくわの磯辺揚げ チーズ		焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ	
源氏バイ・牛乳		米粉ケーキ(手作り)・牛乳		おにぎりせんべい・牛乳		プリン(手作り)・牛乳		しらすとゆかりおにぎり(手作り)・牛		お菓子・牛乳	
米	55	米	55	米	55	米	55	うどん	150	中華めん	100
鶏ミンチ	35	コーン	3.5	鶏肉	60	鮭	60	牛肉	25	ウインナー	20
木綿豆腐	20	小松菜	15	片栗粉	8	小麦粉	5	たまねぎ	15	ちくわ	8
たまねぎ	15	もやし	8	なだね油	3	パン粉	3	しめじ	5	キャベツ	20
れんこん	5	にんじん	5	砂糖	2.7	なだね油	3	鶏ねぎ	3	もやし	10
干しひじき	0.5	しょうゆ	4	酢	1.88	タルタルソース	8	しょうゆ	2	にんじん	5
スキムミルク	3	合挽ミンチ	15	しょうゆ	1.8	干しひじき	1	みりん	4	ピーマン	5
片栗粉	3	オロシ生薬	0.3	さつまいも	50	豚ミンチ	15	砂糖	2	焼きそばソース	5
白みそ	1	砂糖	2	きゅうり	8	にんじん	8	だし	2	なたね油	1
しょうゆ	2	ごま油	0.5	にんじん	8	ごぼう	5	水	100	じゃがいも	65
砂糖	2	塩	0.1	コーン	5	干しいたけ	1	小松菜	40	塩	0.1
ほうれん草	45	じゃがいも	65	スキムミルク	3	砂糖	2	にんじん	15	厚揚げ	10
にんじん	10	塩	0.1	マヨネーズ	5	しょうゆ	1.5	うす揚げ	8	えのき	8
白ごま(すり)	1.5	オムレツ	30	木綿豆腐	15	だし	0.3	かつお節	0.3	味噌	100
しょうゆ	1.25	ケチャップ	3	キャベツ	10	なたね油	1	しょうゆ	1	水	6
砂糖	0.75	水	100	わかめ	0.3	水	15	みりん	2		
ふ	1	白米	8	味噌	6	キャベツ	10	ちくわ	3/4	フルーツ缶	30
わかめ	0.2	にんじん	8	水	100	うす揚げ	1.5	天ぷら粉	5.5		
じゃがいも	20	木綿豆腐	8	オレンジ	1/6コ	木綿豆腐	8	蕎麦のり	0.3		
味噌	6	ごま	0.5			味噌	6	なたね油	1.6		
水	100	鶏ガラスープ	1			水	100	水	8		
フルーツ缶	30	水	100					角チーズ	10		
		ジョア	1本			フルーツ缶	30				
		米粉ケーキの素	15			プリンミックス	10				
		たまご	10			牛乳1L	20				
		水	3			スキムミルク	2				
10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)			
ごはん 南瓜コロッケ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ		ごはん 鶏肉のコンフレーク焼き 中華和え 味噌汁 フルーツ		ごはん マーボー厚揚げ もやしときゅうりのおかかあえ 中華スープ チーズ		ごはん 赤魚の照り焼き 小松菜のサラダ 豚汁 りんご		ハヤシライス ボイル野菜 南瓜/ババロア			
ばりんこ・牛乳		マリー・ほりほり小魚・牛乳		ラスク(手作り)・牛乳		雪の宿・牛乳		ミニサラダ・牛乳			
米	55	米	55	米	55	米	55	米	55		
かぼちゃ	55	鶏肉	60	豚ミンチ	20	赤魚	80	牛肉	30		
豚ミンチ	15	オロシにんにく	0.2	厚揚げ	20	しょうゆ	3	たまねぎ	45		
たまねぎ	15	オロシ生薬	0.2	はるさめ	1.5	砂糖	3	にんじん	10		
スキムミルク	7	マヨネーズ	5	たまねぎ	20	みりん	1	グリーンピース	3		
パン粉	8	しょうゆ	1	にんじん	10	酒	1	ケチャップ	3		
なたね油	3	コンフレーク	10	しめじ	7	片栗粉	1	ハヤシルフ	12		
ソース	2	もやし	20	鶏ねぎ	3.5	小松菜	35	スキムミルク	3		
ケチャップ	2	にんじん	8	オロシ生薬	1	もやし	20	なたね油	2		
切干大根	5	小松菜	30	砂糖	1.4	にんじん	8	キャベツ	30		
にんじん	8	ツナ	10	しょうゆ	1.4	鶏ささみ	10	ブロッコリー	15		
うす揚げ	4	しょうゆ	1.2	鶏ガラスープ	0.7	ごまドレッシング	7	コーン	5		
グリーンピース	4	砂糖	0.4	ごま油	1.4			ごまドレッシング	7		
なたね油	1	ごま油	0.4	片栗粉	0.7	豚肉	15	ババロリア	10		
砂糖	1	厚揚げ	15	もやし	35	大根	8	牛乳1L	20		
みりん	1	たまねぎ	10	きゅうり	15	さつまいも	8				
しょうゆ	25	わかめ	0.1	にんじん	15	にんじん	8				
だし	0.2	味噌	100	かつお節	0.8	ごぼう	5				
木綿豆腐	15	水	100	しょうゆ	1	鶏ねぎ	1.5				
キャベツ	10	フルーツ缶	30			味噌	6				
わかめ	0.3			白菜	8	水	100				
味噌	6			にんじん	8						
水	100			ウインナー	5	りんご	1/6コ				
フルーツ缶	30			ごま	0.5						
				鶏ガラスープ	1						
				水	100						
				角チーズ	10						
				ロールパン	15						
				バター	6						
				砂糖	5						

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。

※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。

※フルーツは、みかん缶、パイナップル缶を予定しています。

※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。

(ほりほり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)

※3時のおやつに牛乳が付きます。

※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等) 約80kcal を予定していますが、都合により変更になる場合があります。

☆給食で使用するアレルギー食材について☆

マヨネーズ・・・(卵使用)

ごまドレッシング・・・(卵使用)

平天・・・(卵使用)

バター・・・(乳使用)

鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用)

ホワイトソース・・・(乳使用)

スキムミルク・・・(乳使用)

コーンクリーム(粉末)・・・(乳使用)

プリンミックス・・・(乳使用)

シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(乳使用)

コールスロートレッシング・・・(卵使用)

かにかまぼこ... (卵使用)・甲殻類入り

ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用)

タルタルソース・・・(卵使用)

オムレツ・・・(卵使用)

ロールパン・食パン・・・(乳使用)

米粉ケーキの素・・・(乳使用)

ババロリア... (乳使用)