

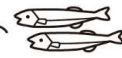
あおば保育園  
2026年 10月 給食メニュー



♡ 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(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 10月2日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 10月3日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div><div></div></div> <div>カルシウムで骨を強くする</div> <div><div>骨の成長が活発な子供時代にカルシウムを十分に摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。</div></div> |  | <div>ごはん<br/>鮭フライ<br/>厚揚げのそぼろ煮<br/>味噌汁<br/>フルーツ<br/>プリン(手作り)・牛乳</div> <div>米 45<br/>鮭 60<br/>小麦粉 5<br/>パン粉 8<br/>なたね油 3<br/>ソース 3<br/>ケチャップ 2<br/>厚揚げ 20<br/>鶏ミンチ 15<br/>にんじん 10<br/>なたね油 1<br/>だし 0.2<br/>しょうゆ 2<br/>みりん 2<br/>砂糖 2<br/>水 20<br/>片栗粉 0.2<br/>小松菜 10<br/>しめじ 10<br/>うす揚げ 1.5<br/>味噌 5.4<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30<br/>プリンミックス 10<br/>牛乳1L 20</div>                                                                                                |  | <div>ごはん<br/>豚肉の生姜焼き<br/>切干大根のサラダ<br/>味噌汁<br/>フルーツ<br/>源氏パイ・牛乳</div> <div>米 45<br/>豚肉 45<br/>キャベツ 15<br/>たまねぎ 15<br/>ピーマン 3<br/>にんじん 10<br/>オロシ生姜 1<br/>しょうゆ 4<br/>なたね油 3<br/>酒 3<br/>砂糖 2.5<br/>切干大根 5<br/>きゅうり 8<br/>パプリカ 4<br/>鶏ささみ 10<br/>こまドレッシング 7<br/>さつまいも 20<br/>わかめ 0.2<br/>たまねぎ 10<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30</div>                                                                                         |  | <div>炊き込みごはん<br/>ツナサラダ<br/>味噌汁<br/>フルーツ<br/>お菓子・牛乳</div> <div>米 55<br/>うす揚げ 2.5<br/>にんじん 10<br/>しめじ 10<br/>ごぼう 10<br/>鶏ミンチ 5<br/>しょうゆ 2<br/>酒 0.8<br/>だし 1.3<br/>水 60<br/>ツナ 10<br/>プロッコリー 25<br/>にんじん 8<br/>コーン 5<br/>マヨドレ 7<br/>木綿豆腐 15<br/>キャベツ 10<br/>青ねぎ 3<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30</div>                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 10月5日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 10月6日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 10月7日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 10月8日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <div>ごはん<br/>麻婆豆腐<br/>ポテトサラダ<br/>もずくスープ<br/>フルーツ<br/>マリー・ほりほり小魚・牛乳</div> <div>米 50<br/>木綿豆腐 55<br/>豚ミンチ 30<br/>青ねぎ 5<br/>オロシ生姜 0.36<br/>オロシにんにく 0.12<br/>ごま油 0.6<br/>砂糖 2.88<br/>赤味噌 2.4<br/>しょうゆ 3.6<br/>鶏ガラスープ 0.3<br/>片栗粉 1.8<br/>水 24<br/>じゃがいも 45<br/>きゅうり 10<br/>ハム 3<br/>コーン 5<br/>マヨドレ 5<br/>おきなわもずく 10<br/>にんじん 5<br/>青ねぎ 3<br/>鶏ガラスープ 1.5<br/>しょうゆ 1.5<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30</div>                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | <div>ポークカレー<br/>シーザーサラダ<br/>フルーツヨーグルト<br/>ばりんこ・牛乳</div> <div>米 50<br/>豚肉 35<br/>じゃがいも 35<br/>たまねぎ 35<br/>にんじん 15<br/>なたね油 1<br/>カレー粉 7<br/>キャベツ 35<br/>コーン 5<br/>にんじん 5<br/>ベーコン(豚) 3.5<br/>マヨドレ 1<br/>粉チーズ 1.5<br/>フルーツ缶 8<br/>もも缶 8<br/>フルーツ缶 8<br/>プレーンヨーグルト 40<br/>砂糖 2</div>                                                                                                                                                                              |  | <div>ミートスパゲティ<br/>小松菜のサラダ<br/>コンソメスープ<br/>バナナ<br/>おにぎり(手作り)・牛乳</div> <div>スパゲティ 40<br/>牛ミンチ 30<br/>たまねぎ 15<br/>にんじん 8<br/>なたね油 1<br/>デミグラスソース 20<br/>ケチャップ 7<br/>ソース 3<br/>小松菜 35<br/>もやし 20<br/>にんじん 8<br/>ツナ 10<br/>鶏ささみ 7<br/>こまドレッシング 7<br/>たまねぎ 10<br/>じゃがいも 10<br/>ウィンナー 5<br/>コンソメ 1<br/>水 100<br/>バナナ 1/3本<br/>米 16<br/>うす揚げ 0.96<br/>干しひじき 0.3<br/>にんじん 2.5<br/>酒 0.8<br/>みりん 1.92<br/>しょうゆ 0.64<br/>だし 0.48</div> |  | <div>ごはん<br/>魚の煮付け<br/>玉ねぎサラダ<br/>豚汁<br/>フルーツ<br/>米粉マフィン(手作り)・牛乳</div> <div>米 45<br/>赤魚 80<br/>オロシ生姜 1.5<br/>しょうゆ 6<br/>みりん 6<br/>砂糖 3<br/>水 3<br/>50<br/>たまねぎ 45<br/>きゅうり 20<br/>ツナ 10<br/>和風ドレッシング 7<br/>豚肉 10<br/>大根 8<br/>さつまいも 8<br/>にんじん 8<br/>水 5<br/>ごぼう 5<br/>うす揚げ 1.5<br/>青ねぎ 3<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30<br/>米粉マフィンミックス 10<br/>たまご 3.5<br/>バター 1.75<br/>牛乳1L 2.8</div>                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 10月9日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 10月10日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 10月12日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 10月13日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <div>ごはん<br/>鶏の照り焼き<br/>ツナサラダ<br/>豆乳スープ<br/>チーズ<br/>きんぴらご飯<br/>キャベツとコーンのサラダ<br/>味噌汁<br/>フルーツ<br/>星だべよ・牛乳</div> <div>米 45<br/>鶏肉 80<br/>オロシ生姜 0.4<br/>しょうゆ 5<br/>みりん 3<br/>砂糖 2<br/>ツナ 10<br/>キャベツ 40<br/>にんじん 5<br/>きゅうり 15<br/>和風ドレッシング 7<br/>砂糖 0.8<br/>ほうれん草 10<br/>たまねぎ 8<br/>にんじん 5<br/>水 60<br/>コンソメ 0.96<br/>コーンクリーム缶 16.8<br/>豆乳(調整) 48<br/>角チーズ 10</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | <div>ごはん<br/>鶏の照り焼き<br/>ツナサラダ<br/>豆乳スープ<br/>チーズ<br/>お菓子・牛乳</div> <div>米 50<br/>豚肉 15<br/>ごぼう 10<br/>にんじん 10<br/>糸こんにゃく 5<br/>インゲン 5<br/>ごま油 0.5<br/>しょうゆ 2.7<br/>砂糖 1.4<br/>こま 0.5<br/>キャベツ 40<br/>きゅうり 10<br/>コーン 8<br/>和風ドレッシング 0.6<br/>じゃがいも 20<br/>たまねぎ 10<br/>青ねぎ 3<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30</div>                                                                                                                                                 |  | <div>ごはん<br/>コロケ<br/>ひじきと竹輪の煮物<br/>味噌汁<br/>フルーツ<br/>ビスコ・ばかうけ・牛乳</div> <div>米 45<br/>じゃがいも 60<br/>豚ミンチ 20<br/>たまねぎ 15<br/>パン粉 8<br/>なたね油 3<br/>ソース 3<br/>ケチャップ 2<br/>干しひじき 1.5<br/>ちくわ 10<br/>にんじん 12<br/>インゲン 8<br/>しょうゆ 3<br/>砂糖 1.5<br/>みりん 1<br/>水 15<br/>小松菜 20<br/>にんじん 10<br/>厚揚げ 8<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30</div>                                                                                             |  | <div>ロールパン<br/>鮭グラタン<br/>プロッコリーのサラダ<br/>コンソメスープ<br/>フルーツ<br/>カップケーキ(手作り)・牛乳</div> <div>ロールパン 60<br/>たまねぎ 25<br/>ほうれん草 5<br/>鮭 30<br/>マカロニ 4<br/>バター 1<br/>ホワイトソース 30<br/>牛乳1L 12<br/>スキムミルク 4<br/>ピザ用チーズ 5<br/>プロッコリー 25<br/>にんじん 8<br/>みりん 5<br/>コーン 10<br/>ツナ 2<br/>酢 1.5<br/>砂糖 1<br/>こま油 0.5<br/>キャベツ 10<br/>たまねぎ 10<br/>ウィンナー 5<br/>コンソメ 1<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30<br/>ホットケーキミックス 7.5<br/>牛乳1L 2.6<br/>バター 2.6<br/>砂糖 2.6<br/>たまご 3.75</div> |  | <div>ごはん<br/>さわらの照り焼き<br/>大根と鶏の煮物<br/>味噌汁<br/>チーズ<br/>あんこパイ(手作り)・牛乳</div> <div>米 45<br/>さわら 80<br/>しょうゆ 3<br/>砂糖 3<br/>みりん 1<br/>酒 1<br/>片栗粉 1<br/>こま 0.5<br/>大根 35<br/>にんじん 10<br/>鶏肉 15<br/>砂糖 1<br/>みりん 1<br/>しょうゆ 2<br/>だし 0.2<br/>水 30<br/>小松菜 10<br/>しめじ 10<br/>うす揚げ 1.5<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>角チーズ 10<br/>シューマイの皮 2<br/>こしあん 5<br/>なたね油 3</div> |  | <div>きつねうどん<br/>高野豆腐の含め煮<br/>ちくわの磯辺揚げ<br/>ジョア<br/>おにぎり(手作り)・牛乳</div> <div>うどん 150<br/>うす揚げ 7.5<br/>水 15<br/>砂糖 7<br/>しょうゆ 4<br/>白果 20<br/>豚肉 15<br/>にんじん 8<br/>しいたけ(生) 4<br/>青ねぎ 5<br/>塩 0.5<br/>しょうゆ 2<br/>みりん 3<br/>だし 1<br/>酒 2<br/>水 100<br/>高野豆腐 8<br/>しょうゆ 3<br/>砂糖 4.5<br/>だし 0.3<br/>水 50<br/>ちくわ 3/4<br/>天ぷら粉 5.5<br/>青のり 0.3<br/>なたね油 1.6<br/>水 8<br/>ジョア 1本<br/>米 16<br/>鮭フレーク 3<br/>かつお節 0.48<br/>ごま 0.48<br/>しょうゆ 0.96<br/>めんつゆ(ストレート) 0.96</div> |  | <div>ひじきご飯<br/>和風サラダ<br/>味噌汁<br/>フルーツ<br/>お菓子・牛乳</div> <div>米 55<br/>鶏ミンチ 15<br/>干しひじき 1<br/>にんじん 5<br/>うす揚げ 5<br/>ごぼう 1<br/>しょうゆ 3<br/>ごま 1<br/>しょうゆ 3<br/>砂糖 1.5<br/>みりん 1<br/>だし 0.2<br/>水 30<br/>キャベツ 40<br/>コーン 8<br/>にんじん 8<br/>和風ドレッシング 8<br/>砂糖 0.3<br/>大根 20<br/>うす揚げ 1.5<br/>青ねぎ 3<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30</div> |  |
| 10月15日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 10月16日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 10月17日(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <div>ごはん<br/>さわらの照り焼き<br/>大根と鶏の煮物<br/>味噌汁<br/>チーズ<br/>あんこパイ(手作り)・牛乳</div> <div>米 45<br/>さくら 80<br/>しょうゆ 3<br/>砂糖 3<br/>みりん 1<br/>酒 1<br/>片栗粉 1<br/>こま 0.5<br/>大根 35<br/>にんじん 10<br/>鶏肉 15<br/>砂糖 1<br/>みりん 1<br/>しょうゆ 2<br/>だし 0.2<br/>水 30<br/>小松菜 10<br/>しめじ 10<br/>うす揚げ 1.5<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>角チーズ 10<br/>シューマイの皮 2<br/>こしあん 5<br/>なたね油 3</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <div>きつねうどん<br/>高野豆腐の含め煮<br/>ちくわの磯辺揚げ<br/>ジョア<br/>おにぎり(手作り)・牛乳</div> <div>うどん 150<br/>うす揚げ 7.5<br/>水 15<br/>砂糖 7<br/>しょうゆ 4<br/>白果 20<br/>豚肉 15<br/>にんじん 8<br/>しいたけ(生) 4<br/>青ねぎ 5<br/>塩 0.5<br/>しょうゆ 2<br/>みりん 3<br/>だし 1<br/>酒 2<br/>水 100<br/>高野豆腐 8<br/>しょうゆ 3<br/>砂糖 4.5<br/>だし 0.3<br/>水 50<br/>ちくわ 3/4<br/>天ぷら粉 5.5<br/>青のり 0.3<br/>なたね油 1.6<br/>水 8<br/>ジョア 1本<br/>米 16<br/>鮭フレーク 3<br/>かつお節 0.48<br/>ごま 0.48<br/>しょうゆ 0.96<br/>めんつゆ(ストレート) 0.96</div> |  | <div>ひじきご飯<br/>和風サラダ<br/>味噌汁<br/>フルーツ<br/>お菓子・牛乳</div> <div>米 55<br/>鶏ミンチ 15<br/>干しひじき 1<br/>にんじん 5<br/>うす揚げ 5<br/>ごぼう 1<br/>しょうゆ 3<br/>ごま 1<br/>しょうゆ 3<br/>砂糖 1.5<br/>みりん 1<br/>だし 0.2<br/>水 30<br/>キャベツ 40<br/>コーン 8<br/>にんじん 8<br/>和風ドレッシング 8<br/>砂糖 0.3<br/>大根 20<br/>うす揚げ 1.5<br/>青ねぎ 3<br/>味噌 6<br/>水 100<br/>フルーツ缶 30</div>                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

| 10月19日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10月20日(火)                                                                                                                                                                                                                                                      | 10月21日(水)                                                                                                                                                                                                                                        | 10月22日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10月23日(金)                                                                                                                                                                                                                                                     | 10月24日(土)                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん<br>チキンカツ<br>小松菜のじゃこ和え<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                                                                                                                                                                                | ごはん<br>ミートボール<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁<br>オレンジ                                                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>肉じゃが<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>かれいの南蛮漬け<br>さつまいもの甘煮<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                                                                                                                                                                           | ごはん<br>ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ<br>チーズ                                                                                                                                                                                                                    | 焼きそば<br>粉ふき芋<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                                                                              |
| ビスコ・ハッピーターン・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                          | ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳                                                                                                                                                                                                                                               | おからマドレーヌ(手作り)・牛乳                                                                                                                                                                                                                                 | 米粉ケーキ(手作り)・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                        | 雪の唐・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                        | お菓子・牛乳                                                                                                                                                                   |
| 米 45<br>鶏ささみ 50<br>小麦粉 4<br>パン粉 10<br>なたね油 3<br>ソース 3<br>ケチャップ 2<br>小松菜 35<br>もやし 25<br>にんじん 8<br>ちりめん 3<br>しょうゆ 1.2<br>みりん 1.2<br>だし 0.24<br>さつまいも 20<br>わかめ 0.2<br>たまねぎ 10<br>味噌 6<br>水 100<br>フルーツ缶 30                                                                               | 米 45<br>合挽ミンチ 50<br>塩 0.1<br>たまねぎ 20<br>木綿豆腐 10<br>水 20<br>ケチャップ 6<br>ウスターソース 1.4<br>酒 1.25<br>しょうゆ 1<br>砂糖 2.5<br>片栗粉 1<br>かぼちゃ 50<br>きゅうり 10<br>しょうゆ 10<br>たまねぎ 8<br>マヨネーズ 10<br>キャベツ 10<br>わかめ 0.3<br>味噌 6<br>水 100<br>オレンジ 1/6コ                            | 米 45<br>牛肉 30<br>じゃがいも 35<br>たまねぎ 30<br>にんじん 10<br>インゲン 5<br>なたね油 1<br>だし 0.2<br>砂糖 3<br>しょうゆ 3.5<br>みりん 2<br>水 30<br>きゅうり 60<br>わかめ 0.75<br>しらす干し 4.5<br>砂糖 1.5<br>酢 3<br>しょうゆ 1.5<br>木綿豆腐 15<br>うす揚げ 1.5<br>青ねぎ 3<br>味噌 6<br>水 100<br>フルーツ缶 30 | 米 45<br>カレイ 80<br>片栗粉 5<br>なたね油 3<br>たまねぎ 10<br>にんじん 5<br>ピーマン 4<br>砂糖 5<br>しょうゆ 2.5<br>みりん 1.25<br>酢 2<br>水 15<br>片栗粉 0.5<br>さつまいも 50<br>水 40<br>砂糖 3<br>小松菜 10<br>しめじ 10<br>うす揚げ 1.5<br>味噌 6<br>水 100<br>フルーツ缶 30<br>米粉ケーキの素 15<br>たまこ 10<br>水 3                                   | 米 45<br>合挽ミンチ 30<br>たまねぎ 15<br>木綿豆腐 10<br>たまご 6<br>パン粉 5<br>牛乳1L 6<br>塩 0.1<br>デミグラスソース 20<br>ケチャップ 7<br>ソース 3<br>砂糖 0.5<br>水 10<br>スパゲティ 10<br>キャベツ 5<br>ハム 3.5<br>きゅうり 10<br>にんじん 8<br>マヨネーズ 7<br>ほうれん草 10<br>たまねぎ 5<br>コーン 3<br>コンソメ 1<br>水 100<br>角チーズ 10 | 中華めん 80<br>ウインナー 20<br>ちくわ 8<br>キャベツ 20<br>もやし 10<br>ちくわ 5<br>にんじん 5<br>ピーマン 5<br>焼きそばソース 5<br>塩 1<br>じゃがいも 65<br>砂糖 0.1<br>厚揚げ 10<br>えのき 8<br>味噌 6<br>水 100<br>フルーツ缶 30 |
| 10月26日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10月27日(火)                                                                                                                                                                                                                                                      | 10月28日(水)                                                                                                                                                                                                                                        | 10月29日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10月30日(金)                                                                                                                                                                                                                                                     | 10月31日(土)                                                                                                                                                                |
| ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>キャベツのごまじゃこサラダ<br>味噌汁<br>チーズ                                                                                                                                                                                                                                            | ごはん<br>豚肉の三色巻き<br>小松菜のお浸し<br>けんちん汁<br>フルーツ                                                                                                                                                                                                                     | ごはん<br>シュウマイ<br>切干大根とひじきの炒め煮<br>味噌汁<br>フルーツ                                                                                                                                                                                                      | ごはん<br>鮭のムニエル<br>焼きビーフン<br>コンソメスープ<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                            | ハヤシライス<br>ポイル野菜<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                        | 運動会                                                                                                                                                                      |
| メロンパン風トースト(手作り)・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                      | ソフトサラダ・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                      | ぼたぼた焼き・牛乳                                                                                                                                                                                                                                        | 南瓜ケーキ(手作り)・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                        | カルシウムせん・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |
| 米 45<br>鶏肉 75<br>しょうゆ 1.5<br>酒 2<br>オロシ生姜 1<br>オロシにんにく 0.5<br>片栗粉 5<br>小麦粉 3<br>なたね油 3<br>キャベツ 40<br>きゅうり 10<br>ちりめん 4<br>ごま 1<br>和風ドレッシング 8<br>砂糖 0.5<br>木綿豆腐 15<br>にんじん 8<br>わかめ 0.3<br>味噌 6<br>水 100<br>角チーズ 10<br>食パン 10<br>バター 0.6<br>砂糖 0.6<br>ホットケーキミックス 2<br>牛乳1L 2<br>グラニュー糖 2 | 米 45<br>豚肉 50<br>にんじん 15<br>大根 10<br>インゲン 10<br>みりん 1<br>しょうゆ 1<br>砂糖 4<br>小松菜 40<br>にんじん 15<br>うす揚げ 8<br>かつお節 0.6<br>しょうゆ 1.5<br>みりん 3<br>鶏ささみ 15<br>木綿豆腐 8<br>大根 8<br>にんじん 5<br>ごぼう 5<br>糸こんにゃく 3<br>青ねぎ 3<br>しょうゆ 3<br>みりん 3<br>だし 0.7<br>水 100<br>フルーツ缶 30 | 米 55<br>豚ミンチ 50<br>たまねぎ 15<br>木綿豆腐 15<br>オロシ生姜 1<br>しょうゆ 2<br>砂糖 0.5<br>酒 0.5<br>シュウマイの皮 1<br>切干大根 5<br>干しひじき 1<br>にんじん 10<br>うす揚げ 2.5<br>ごま油 1<br>砂糖 3<br>しょうゆ 1.5<br>みりん 20<br>水 0.3<br>小松菜 20<br>にんじん 10<br>味噌 6<br>水 100<br>フルーツ缶 30         | 米 45<br>鮭 60<br>小麦粉 5<br>バター 3<br>タルタルソース 5<br>ビーフン 4.5<br>豚肉 18<br>キャベツ 18<br>もやし 10.5<br>ピーマン 2<br>にんじん 6<br>鶏ガラスープ 0.3<br>しょうゆ 3<br>みりん 0.3<br>ごま油 0.3<br>コンクリーム(粉末) 10<br>牛乳1L 10<br>水 90<br>スキムミルク 3<br>バナナ 1/3本<br>かぼちゃ 5<br>ピザ用チーズ 1.6<br>ホットケーキミックス 8<br>たまご 1.6<br>豆乳(調製) 6 | 米 50<br>牛肉 30<br>たまねぎ 45<br>にんじん 10<br>グリーンピース 3<br>ケチャップ 3<br>ハヤシルフ 12<br>なたね油 2<br>キャベツ 30<br>ブロッコリー 15<br>コーン 5<br>ごまドレッシング 7<br>バナナ 1/3                                                                                                                   |                                                                                      |

※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)

コールスロートドレッシング・・・(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)

シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(乳使用)