



# 献立表

## 芋ほり遠足

10月になりお米や芋類、果物のおいしい季節になりました。今年もそう組さんとくま組さんが10月5日に芋ほりに行きます。子どもたちが一生懸命掘ったさつま芋は給食やおやつで使用し、おいしくいただきます。

## 姿勢よく食べよう

姿勢よく食べることは、見た目美しいだけでなく、食べものの消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげたりせず、足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使用し、背筋を伸ばして食べるよう声かけしましょう。

(いただきますごちそうさま 参照)

1日(土)

**炊き込みご飯**  
米、鶏肉、人参、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油

**玉葱の味噌汁**  
玉葱、えのき、油揚げ、葱、味噌、いりこ

**バナナ菓子**

牛乳



3日(月)

**ご飯**  
**魚の牛乳味噌煮**  
サバ、牛乳、生姜、醤油、味噌、酒、砂糖、きゃべつ  
**★厚揚げの炒め物**  
厚揚げ、玉葱、人参、ピーマン、油、味噌、生姜、醤油、みりん、砂糖、ケチャップ  
**かき玉汁**  
卵、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、醤油、塩

**ながさわっ子まんじゅう**  
小麦粉、B.P、黒砂糖、酒、あんこ、片栗粉 **牛乳**

4日(火)

**塩焼きそば**  
焼きそば麺、豚肉、イカ、玉葱、人参、ピーマン、きゃべつ、油、鶏がらだし、塩、青のり  
**ほうれん草の磯辺和え**  
ほうれん草、もやし、海苔、醤油  
**コーンスープ**  
コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩  
**バナナ**

**五平もち**  
もち米、米、砂糖、醤油、みりん、ごま **牛乳**

5日(水)

**遠足**  
(乳児組・きりん組)  
**芋ほり遠足**  
(くま組・そら組)



**カルシウムラスク** 牛乳  
食パン、マーガリン、チーズ、ごま、青のり、グラニュー糖

6日(木)

**ご飯**  
**里芋と鶏肉のから揚げ**  
里芋、鶏肉、生姜、にんにく、片栗粉、塩、油、葱、醤油、酢、砂糖  
**スパゲティサラダ**  
スパゲティ、きゅうり、人参、チーズ、塩、こしょう、オリーブ油  
**きゃべつスープ**  
きゃべつ、玉葱、しめじ、鶏がらだし、塩、醤油  
**スイートパンブキン**  
南瓜、バター、砂糖、牛乳、レーズン、スキムミルク **牛乳**

7日(金)

**マーボー丼**  
米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、葱、生姜、にんにく、味噌、砂糖、片栗粉、ごま油、醤油、鶏がらだし  
**ごぼうサラダ**  
ごぼう、きゅうり、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ、ごま、醤油  
**わかめのすまし汁**  
わかめ、玉葱、人参、いりこ、醤油、塩  
**オレンジ**  
**フライドさつま芋**  
さつま芋、片栗粉、塩、油 **牛乳**

**豚肉のハヤシライス**  
米、豚肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルー、油

**もやしの和え物**  
もやし、きゅうり、人参、醤油

**バナナ菓子**

牛乳



10日(月)

**スポーツの日**

**おやつ**

11日(火)

**ご飯**  
**豆腐チャンプルー**  
焼豆腐、卵、豚肉、玉葱、人参、ニラ、ごま油、醤油、鶏がらだし  
**きゅうりの酢の物**  
きゅうり、もやし、ちくわ、わかめ、酢、砂糖、醤油  
**コンソメスープ**  
人参、玉葱、しめじ、パセリ、コーン、ウィンナー、コンソメ、塩  
**★いちごあんサンド**  
ロールパン、いちごジャム、あんこ **牛乳**

12日(水)

**醤油ラーメン**  
中華麺、豚肉、玉葱、もやし、かまぼこ、チンゲン菜、醤油、鶏がらだし  
**焼きししゃも**  
ししゃも、ブロッコリー  
**南瓜サラダ**  
南瓜、人参、きゅうり、玉葱、レーズン、マヨネーズ  
**オレンジ**  
**ひじきおにぎり** チーズ  
米、ひじき、人参、さつま芋、薄口醤油

13日(木)

**さつま芋ご飯**  
米、さつま芋、ごま、塩  
**魚の天ぷら**  
バトウ、酒、塩、天ぷら粉、油、トマト  
**切干大根の梅和え**  
切干大根、人参、小松菜、梅干し、砂糖、薄口醤油  
**おつゆの味噌汁**  
おつゆ、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ  
**★サクふわビスケット**  
ミックス粉、バター、牛乳、チョコ、レーズン **牛乳**

14日(金)

**ご飯**  
**豚肉のつけ焼き**  
豚肉、玉葱、にんにく、りんご、醤油、ごま油  
**きゃべつの甘酢和え**  
きゃべつ、かまぼこ、塩、砂糖、酢  
**クリームシチュー**  
鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、コーン、ブロッコリー、小麦粉、牛乳、マーガリン、コンソメ、塩  
**アップルパイ**  
パイ生地、りんご、グラニュー糖 **牛乳**

**遠足参観日**



17日(月)

**ロールパン**  
**魚のムニエル**  
(タルタルソースかけ)  
サケ、塩、こしょう、小麦粉、バター、卵、ピクルス、マヨネーズ  
**小松菜のコーン和え**  
小松菜、コーン、人参、醤油  
**白菜スープ**  
白菜、人参、えのき、わかめ、コンソメ、塩  
**南瓜団子**  
白玉粉、南瓜、豆腐、きな粉、塩、砂糖 **牛乳**

18日(火)

**ご飯**  
**★豆腐のチーズはさみフライ**  
豆腐、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース、トマト  
**さつま芋の含め煮**  
さつま芋、砂糖、醤油  
**沢煮楠**  
豚肉、人参、ごぼう、えのき、白葱、塩、醤油、いりこ  
**カルピスゼリー**  
カルピス、黄桃、寒天 **牛乳**

19日(水)

**和風スパゲティ**  
スパゲティ、にんにく、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、あさり、バター、かつお節、醤油、塩  
**ほうれん草の花和え**  
ほうれん草、もやし、卵、醤油  
**鶏がらスープ**  
玉葱、椎茸、チンゲン菜、じゃが芋、鶏がらだし、塩  
**バナナ**  
**鮭おにぎり**  
米、押麦、鮭フレーク **牛乳**

20日(木)

**魚のかば焼き丼**  
米、サンマ、小麦粉、酒、醤油、みりん、砂糖、油、ほうれん草  
**れんこんの炒めなます**  
れんこん、人参、あさり、油、酢、砂糖、醤油  
**なめこの味噌汁**  
なめこ、玉葱、かぶ、味噌、いりこ  
**りんご**  
**さつま芋のチーズサンド**  
さつま芋、チーズ **牛乳**

21日(金)

**ご飯**  
**鶏肉のさっぱり煮**  
鶏肉、酒、にんにく、砂糖、醤油、酢、コーン  
**さつま芋ごまサラダ**  
さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩  
**とろみ汁**  
人参、玉葱、白菜、大根、葱、片栗粉、いりこ、醤油、塩  
**★かりんとうドーナツ**  
小麦粉、B.P、黒砂糖、塩、ごま、卵、油 **牛乳**

**スタミナ納豆丼**  
米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、醤油

**小松菜の味噌汁**  
小松菜、玉葱、おつゆ、いりこ、味噌

**オレンジ菓子**

牛乳



24日(月)

**真だくさんうどん**  
うどん、鶏肉、玉葱、人参、白菜、葱、油揚げ、いりこ、醤油、みりん、塩  
**オープン焼き**  
卵、鶏肉、じゃが芋、玉葱、しめじ、グリーンピース、コンソメ、塩、こしょう、オリーブ油  
**ブロッコリーのおかか和え**  
ブロッコリー、人参、かつお節、醤油  
**ツチペおにぎり**  
米、押麦、ツナ、塩昆布  
**チーズ**

25日(火) 誕生会

**ご飯**  
**くるくるハンバーグ**  
合ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、スキムミルク、コーン、パイ生地、ケチャップ、ソース、バター、砂糖、トマト缶  
**ひじきのマリネ**  
ひじき、きゅうり、人参、もやし、酢、砂糖、醤油  
**ココロスープ**  
さつま芋、大根、人参、グリーンピース、コンソメ、塩  
**モンブラン** 牛乳  
小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム、さつま芋、栗

26日(水)

**オータムカレー**  
米、押麦、にんにく、豚肉、玉葱、人参、れんこん、さつま芋、しめじ、酒、油、カレールウ、醤油  
**小松菜のごま和え**  
小松菜、オクラ、人参、ごま、醤油  
**りんごプリン**  
牛乳、卵、砂糖

27日(木) 蒸し芋会

**ご飯**  
**厚揚げと春雨の煮物**  
厚揚げ、春雨、人参、ニラ、豚肉、玉葱、椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒  
**◆納豆サラダ**  
納豆、きゅうり、たくあん、かつお節、麺つゆ  
**里芋の味噌汁**  
里芋、人参、玉葱、葱、いりこ、味噌  
**ぶかし芋**  
牛乳

28日(金)

**ご飯**  
**★魚のエビチリ風**  
サワラ、片栗粉、油、玉葱、にんにく、味噌、ケチャップ、鶏がらだし、酒、砂糖、ブロッコリー  
**南瓜の含め煮**  
南瓜、醤油、砂糖  
**★春雨の豆乳スープ**  
チンゲン菜、人参、玉葱、春雨、コンソメ、味噌、豆乳  
**オレンジ**  
**牛乳もち**  
(ココアかけ)  
牛乳、片栗粉、砂糖、ココア

**シーフードピラフ**  
米、玉葱、人参、エビ、あさり、ウィンナー、コンソメ、パセリ、マーガリン

**中華スープ**  
白菜、椎茸、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油

**オレンジ菓子**

牛乳



31日(月)

**ハロウィンライス**  
米、鶏肉、人参、玉葱、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター、海苔、きゅうり、じゃが芋、パイ生地、チョコ  
**りんごサラダ**  
りんご、きゃべつ、きゅうり、レーズン、ごま油、酢、砂糖  
**パンブキンスープ**  
南瓜、玉葱、ベーコン、パセリ、牛乳、マーガリン、小麦粉、コンソメ  
**お楽しみクッキー** 牛乳  
小麦粉、バター、砂糖、牛乳、アーモンドプードル、ココア、食紅、飾り

**旬の食材**  
**にんじん**

原産は中東といわれ、ヨーロッパに伝わった西洋系とアジアに伝わった東洋系があり、一般に食べられているのは西洋系の五寸にんじんです。生でも食べられ、炒めものやあえもの、煮込み料理と用途が幅広く1年中出回っていますが、甘味や栄養が増すのは秋から冬にかけてです。また、正月料理のお煮しめや雑煮に用いられる東洋系の金時にんじんは、西洋にんじんより味が濃く、晩秋から冬にかけて旬を迎えます。

(いただきますごちそうさま 参照)

西洋にんじん  
金時にんじん

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。

●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

★印は新しいメニューです。

◆印は紹介アレンジメニューです。