



10月献立表



令和5年10月発行

ながさわ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
	和風スパゲティ スパゲティ、ベーコン、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、アサリ、バター、かつお節、塩、醤油 ひじき煮 ひじき、コーン、枝豆、しらす、さつま揚げ、砂糖、醤油、油 ココロスープ さつま芋、大根、玉葱、人参、グリーンピース、なす、塩、コンソメ オレンジ	ご飯 豆腐のおやき 豆腐、ツナ、葱、卵、パン粉、スキムミルク、ケチャップ、コーン 甘酢和え ブロッコリー、人参、酢、砂糖、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌	ご飯 肉みそ炒め 豚ミンチ、厚揚げ、なす、きゃべつ、キヌサヤ、味噌、ごま油、砂糖、醤油 梅和え 人参、きゅうり、もやし、梅干し、醤油 きのこスープ しめじ、えのき、椎茸、玉葱、葱、塩、鶏がらだし バナナ	ご飯 魚のムニエル (タルタルソース) サケ、塩、こしょう、小麦粉、バター、卵、マヨネーズ、ピクルス 五日大豆煮 鶏肉、大豆、人参、こんにゃく、昆布、大根、れんこん、砂糖、醤油 とろみ汁 人参、玉葱、白菜、ごぼう、片栗粉、いりこ、塩、醤油	遠足 (乳児組・きりん組) 芋ほり遠足 (くま組・ぞう組) 	豚肉ハヤシライス 米、豚肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ、油 コンソメスープ 玉葱、人参、きゃべつ、パセリ、塩、コンソメ オレンジ菓子	
おやつ	サゲチーズおにぎり 米、サゲチーズ、チーズ、醤油 牛乳	ドーナツ 小麦粉、B.P、砂糖、牛乳、マーガリン、油 牛乳	いもち じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、バター 牛乳	マカロニ2倍川 (黒蜜かけ) マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 牛乳	スコープ 牛乳 スイートポテト さつま芋、バター、塩、卵、生クリーム、砂糖	牛乳	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
	スポーツの日 	ご飯 さつまいもじゃが 牛肉、さつま芋、人参、玉葱、しらす、いんげん、砂糖、醤油、油 ツナサラダ ツナ、きゃべつ、コーン、塩、こしょう、オリーブ油 玉葱のすまし汁 玉葱、人参、椎茸、葱、いりこ、塩、醤油 バナナ カルピスゼリー	ご飯 魚の香草焼き パトウ、塩、こしょう、にんにく、パセリ、パン粉、オリーブ油、チーズ、トマト 納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、海苔、醤油、スキムミルク アサリスープ アサリ、玉葱、チンゲン菜、えのき、塩、鶏がらだし りんご パンブキンパイ	ご飯 豆腐チャンプルー 豆腐、豚肉、玉葱、人参、ニラ、ごま油、醤油、鶏がらだし もやしのお浸し もやし、きゅうり、人参、かつお節、昆布、醤油、みりん 里芋の味噌汁 里芋、なす、玉葱、葱、いりこ、味噌 マラーカオ	焼きそば 焼きそば麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、ピーマン、油、酒、ソース、ケチャップ 南瓜の含め煮 南瓜、グリーンピース、砂糖、醤油 フワフワスープ 玉葱、人参、白菜、葱、卵、塩、コンソメ バナナ 大芋芋	焼きそば 焼きそば麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、ピーマン、油、酒、ソース、ケチャップ 南瓜の含め煮 南瓜、グリーンピース、砂糖、醤油 フワフワスープ 玉葱、人参、白菜、葱、卵、塩、コンソメ バナナ 大芋芋	シーフードピラフ 米、エビ、アサリ、玉葱、人参、ウインナー、パセリ、コンソメ、バター 中華スープ わかめ、玉葱、えのき、コーン、塩、鶏がらだし オレンジ菓子
おやつ		カルピス、寒天、黄桃 牛乳	パイ生地、南瓜、砂糖 牛乳	小麥粉、B.P、卵、牛乳、黒砂糖、油、醤油、重曹 牛乳	さつま芋、油、砂糖、醤油、酢、みりん、ごま 牛乳	牛乳	
	16日(月)	17日(火) 誕生会	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
	ご飯 魚の生姜煮 カレイ、生姜、酒、砂糖、醤油、トマト マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、チーズ、オリーブ油、塩 けんちん汁 鶏肉、人参、里芋、大根、ごぼう、豆腐、葱、油揚げ、こんにゃく、いりこ、塩、醤油、片栗粉 オレンジ ヨーグルト	ロールパン ポークチャップ 豚肉、酒、にんにく、生姜、トマト、ソース、きゃべつ 和風サラダ ひじき、きゅうり、人参、ちくわ、ごま、醤油、砂糖、酢 ★心も体も野菜も ポッカポカシチュー 玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、白菜、ウインナー、コーン、ブロッコリー、油、バター、小麦粉、コンソメ、牛乳、塩、こしょう	菜飯ご飯 米、菜飯ふりかけ 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、塩、コンソメ、こしょう、オリーブ油 しらす和え ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油 わかめの味噌汁 わかめ、玉葱、人参、いりこ、味噌 りんご 豆乳寒 (みかんソース) 豆乳、寒天、砂糖、みかん、コーンスターチ 牛乳	味噌ラーメン 中華麺、豚肉、油、酒、玉葱、もやし、人参、チンゲン菜、コーン、いりこ、鶏がらだし、味噌 魚の塩焼き アジ、塩、トマト ごま和え きゃべつ、人参、ごま、醤油 バナナ 枝豆おにぎり	さつま芋ご飯 米、さつま芋、ごま、塩 豆腐のあんかけ 豆腐、鶏ミンチ、人参、玉葱、いんげん、片栗粉、醤油、砂糖、かつお節、みりん、油 塩っぱ和え 小松菜、人参、塩昆布、醤油 そうめん汁 そうめん、玉葱、かまぼこ、椎茸、葱、いりこ、味噌 南瓜まんじゅう	炊き込みご飯 米、鶏肉、人参、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油 もやしの味噌汁 もやし、さつま芋、人参、葱、いりこ、味噌 バナナ菓子	
おやつ	カルシウムウエハース	ロールケーキ 小麦粉、卵、砂糖、生クリーム 牛乳	豆乳寒 (みかんソース) 豆乳、寒天、砂糖、みかん、コーンスターチ 牛乳	米、枝豆、塩昆布、塩 チーズ	南瓜まんじゅう 南瓜、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ 牛乳	牛乳	
	23日(月)	24日(火)	25日(水) カルシウムデー	26日(木)	27日(金) 蒸し芋会	28日(土)	
	ご飯 野菜たっぷり チンジャオロース 豚肉、葱、人参、玉葱、ピーマン、パプリカ、きゃべつ、油、にんにく、砂糖、鶏がらだし、ごま油、醤油 りんごサラダ りんご、大根、きゅうり、油、酢、砂糖、塩、こしょう コンソメスープ コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、塩、コンソメ	ご飯 魚の竜田揚げ サバ、醤油、みりん、酒、にんにく、生姜、片栗粉、油、トマト さつま芋の甘煮 さつま芋、砂糖、醤油 おつゆ心の味噌汁 おつゆ心、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 オレンジ ホットケーキ	ご飯 ◆カルシウムグラタン 豆腐、小松菜、しらす干し、しめじ、玉葱、牛乳、小麦粉、塩、醤油、かつお節、チーズ わかめの酢の物 わかめ、きゅうり、きゃべつ、酢、砂糖、塩 オニオンスープ 玉葱、人参、コーン、パセリ、塩、コンソメ カルシウムラスク 食パン、マーガリン、砂糖、チーズ、ごま、あおさ 牛乳	親子うどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、えのき、かまぼこ、卵、葱、いりこ、塩、醤油 焼きししゃも ししゃも、ブロッコリー ポテトサラダ じゃが芋、チーズ、枝豆、人参、レーズン、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう バナナ チョコパイ	ご飯 ハンバーグ 合ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、塩、油、ケチャップ、きゃべつ ポキポキサラダ きゅうり、人参、大根、ごま油、醤油 ワントンスープ ワントンの皮、玉葱、豆腐、小松菜、塩、醤油、鶏がらだし ふかし芋	鶏そぼろ寿司 米、酢、砂糖、塩、鶏ミンチ、人参、ごぼう、椎茸、昆布、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 バナナ菓子	
おやつ				パイ生地、チョコ 牛乳	さつま芋 牛乳	牛乳	
	30日(月)	31日(火)	遠足について いよいよ6日は、遠足に出かけます。子どもたちの気持ちも高まっておりますので、おうちでも「楽しみだね」と声をかけていただければと思います。芋ほり遠足で収穫したさつま芋は、給食でも使わせていただく予定にしています。今月はさつま芋のメニューをたくさん入れています★				
	ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、人参、かまぼこ、もやし、玉葱、きゃべつ、葱、油、生姜、にんにく、コーン、醤油、塩、鶏がらだし レバーの甘辛煮 鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒 トマトとわかめのナムル トマト、わかめ、醤油、酢、ごま油 バナナ ◆キャロット スコーン 小麦粉、B.P、人参、砂糖、塩、油、牛乳	ハロウィンカラー 米、押麦、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、レーズン、油、酒、醤油、カレールウ、海苔の佃煮 おかか和え 小松菜、人参、かつお節、醤油 りんご プリン (クッキー付き) 牛乳、卵、砂糖、バター、小麦粉、アーモンドプードル	カルシウム強化デー 子どもたちに、たくさんカルシウムを摂ってほしいという想いから、カルシウム強化デーを考えました。カルシウムが豊富に含まれている献立になっています！ 今月は25日です。たくさんカルシウムを摂って、元気なからだをつくりましょう！ 				
おやつ			●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。★市内の小学校の生徒が考えた減塩メニューです。●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。◆新メニューです。				