



10月給食予定献立表

日曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ
1 火	チーズのチキンミルクカツ キヤベツ スパ炒め わかめと玉ねぎの味噌汁 りんご	ミルクカツ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・わかめ りんご	ごはん スパゲティー・油	牛乳 おかし
2 水	さんまの蒲焼 白菜のなめたけあえ トマト ウインナー もやしと油揚げの味噌汁 バナナ	さんま・ウインナー 油揚げ・牛乳	白菜・なめたけ・トマト もやし・バナナ	ごはん・砂糖 ごま	牛乳 おかし
3 木	焼き栗コロッケ ホイコーロー トマト 春雨とほうれん草のスープ ぶどう	焼き栗コロッケ 豚肉・牛乳	キャベツ・ピーマン・トマト ほうれん草・ぶどう	ごはん・油 春雨	牛乳 おかし
4 金	チャプチェ 小松菜ごま和え かぼちゃ煮 きのこの味噌汁 パイン缶	豚肉 牛乳	ピーマン・筍・人参・かぼちゃ 小松菜・えのき・しめじ・パイン缶	ごはん・春雨・油 ごま	牛乳 おかし
5 土	＜参観日＞手作りハンバーグ 野菜サラダ 人参グラッセ おさつスティック わかめと豆腐の味噌汁 バナナ	合いびき肉 豆腐・卵・牛乳	玉ねぎ・レタス・ブロッコリー コーン・人参・わかめ・バナナ	ごはん おさつスティック	牛乳 おかし
7 月	醤油ラーメン 柿	焼豚・たまご なると・牛乳	メンマ・ほうれん草・長ねぎ わかめ・柿	ラーメン	牛乳 おかし
8 火	肉じゃが 中華ナムル ブロッコリー ハム 豆腐となめこの味噌汁 柿	牛肉・ハム・豆腐 牛乳	人参・玉ねぎ・ほうれん草・もやし ブロッコリー・なめこ・柿	ごはん・系こん じゃがいも・砂糖	牛乳 おかし
9 水	魚のムニエル ひじき煮 青のりポテト ふりかけ 大根と人参の味噌汁 バナナ	さば・大角天 油揚げ・牛乳	人参・ひじき・ささげ 大根・人参・バナナ	ごはん・ふりかけ 系こん・小麦粉	牛乳 おかし
10 木	♪ 愛情弁当 ♪				かぼちゃのサータアンダギー ジョア
11 金	えびかつ 野菜のおひたし 煮豆 大根と油揚げの味噌汁 りんご	えびかつ・煮豆 油揚げ・牛乳	白菜・人参・アスパラ 大根・りんご	ごはん 油・ごま	牛乳 おかし
12 土	チキンカレー 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん ルー・油	牛乳 おかし
15 火	酢豚風 ブロッコリーのツナ和え 板かま なめこと豆腐味噌汁 パイン缶	唐揚げ・板かま ツナ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 ブロッコリー・パイン缶	ごはん・酢豚ソース 油	牛乳 おかし
16 水	アジフライ ほうれん草のごまあえ トマト キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	アジフライ・油揚げ 牛乳	ほうれん草・トマト キャベツ・オレンジ	ごはん・ごま 油	牛乳 おかし
17 木	冷しゃぶ グリーンサラダ 人参ソテー 中華スープ りんご	豚肉・サラダファミリー 牛乳	レタス・きゅうり・ブロッコリー 人参・青梗菜・りんご	ごはん・砂糖 春雨・チーズ	牛乳 おかし
18 金	田舎汁 スパゲッティーサラダ 納豆 バナナ	とり肉・豆腐・納豆 牛乳	きゅうり・人参・ごぼう・かぼちゃ ハム・長ネギ・きゃべつ・バナナ	系こん・ごはん スパゲッティ・マヨネーズ	牛乳 おかし
19 土	ビーフカレー 福神漬け サラダ 果汁	牛肉 たまご サラダファミリー・牛乳	人参 玉ねぎ レタス トマト 福神漬け きゅうり 果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし
21 月	ちゃんぽん風スープ ミニ春巻き 枝豆 柿	豚肉・なると・えび 枝豆・春巻き・牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし きくらげ・柿	ごはん・油 ちゃんぽんスープ	牛乳 おかし
23 水	焼き魚 チンジャオロース もやしのごま和え ニラと卵の味噌汁 パイン缶	鮭・豚肉・油揚げ 卵・牛乳	ピーマン・筍・もやし・人参 ニラ・パイン缶	ごはん 砂糖	牛乳 おかし
24 木	＜お誕生会＞フライドチキン えびピラフ グラタン 添え野菜 野菜スープ オレンジ かぼちゃプリン	フライドチキン・チーズ 牛乳・えび	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー レタス・コーン・白菜・人参・りんご	ごはん・マカロニ 小麦粉・バター	ヤクルト ケーキ
25 金	焼売 春雨サラダ 小松菜お浸し わかめと板麩の味噌汁 りんご	焼売・ハム 牛乳	きゅうり・人参・小松菜 長ねぎ・わかめ・りんご	春雨・ごはん マヨネーズ・板麩	牛乳 おかし
26 土	ポーケカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油・ルー	牛乳 おかし
28 月	肉うどん りんご	豚肉・たまご かまぼこ・牛乳	ほうれん草・ねぎ りんご	うどん 砂糖	牛乳 おかし
29 火	とり天 中華きゅうり もやしのカレー炒め とろろ昆布と豆腐の味噌汁 バナナ	鶏肉・豆腐 牛乳	きゅうり・もやし・人参 ピーマン・とろろ昆布・バナナ	ごはん 天ぷら粉	ヨーグルト おかし
30 水	煮魚 いんげん炒め 卵豆腐 大根煮 豚汁風味噌汁 オレンジ	赤魚・卵豆腐 豚肉・大角・牛乳	いんげん・人参・かぼちゃ 玉ねぎ・大根・オレンジ	ごはん・ごま 砂糖・系こん	牛乳 おかし
31 木	ハロウィンハンバーグ ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ かき玉スープ 梨	ハンバーグ ハム・卵・牛乳	ほうれん草・玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・えのき・かぼちゃ・梨	パン マヨネーズ	牛乳 おかし

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。
◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。

＜給食室から一言＞

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。
三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。
スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし秋の美味しいものを味わってくださいね！

- ★10月5日(土)は参観日です。バラさんはクッキングなのでご飯いりません。
- ★10月10日(木)は愛情弁当の日です。
- ★10月24日(木)はお誕生会です。以上児さんはごはんいりません。



サータアンダギー・・・サータアンダギーは沖縄の揚げ菓子で球状のドーナツです。沖縄の方言でサーターは砂糖。アンダギーは油で揚げたものという意味です。縁起のいいお菓子とされています。

