



10月 給食予定献立表



令和5年9月29日 小柳保育園

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	
2	月	えび天うどん 梨	えび天・板かま 卵・わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ 梨	うどん 油	牛乳 おかし	
3	火	ごはん 焼肉 野菜のお浸し 煮豆 きゃべつと油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉・煮豆 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・白菜・アスパラ 人参・きゃべつ・パナナ	ごはん	牛乳 おかし	
4	水	ごはん 魚の香味焼き 中華ナムル ブロッコリー きこの味噌汁 オレンジ	さば・油揚げ 牛乳	きゅうり・もやし・人参・ブロッコリー しめじ・えのき・オレンジ	ごはん ごま・ごま油	牛乳 おかし	
5	木	ごはん チーズミルクフィユカツ れんこんきんぴら ほうれん草のピーナッツ和え ニラ玉汁 パイン缶	チーズミルクフィユカツ 卵・牛乳	れんこん・人参・ほうれん草 ニラ・パイン缶	ごはん・油・ごま ピーナッツ粉	牛乳 おかし	
6	金	親子丼 春雨サラダ チーズ 具沢山味噌汁 柿	卵・鶏もも肉・ハム 豆腐・牛乳	玉ねぎ・きゅうり・人参 大根・舞茸・長ねぎ・柿	ごはん・チーズ ごま・ごま油	牛乳 おかし	
7	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	鶏もも肉・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
10	火	ごはん 酢豚風 ブロッコリーのツナ和え 板かま わかめ板麩の味噌汁 パイン缶	鶏のから揚げ・板かま ツナ・わかめ・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参・椎茸 ブロッコリー・パイン缶	ごはん・油・マヨ 板麩・酢豚の素	牛乳 おかし	
11	水	ごはん あじの大葉フライ じゃがいものカレー炒め コールスローサラダ 白菜の味噌汁 パナナ	あじの大葉フライ 油揚げ・牛乳	きゃべつ・コーン・人参・白菜 パナナ	ごはん・油 じゃがいも・マヨ	牛乳 おかし	
12	木	〈お誕生会〉パン ミートソーススパゲティー 大根サラダ 炒り卵 ほうれん草とはんぺんのスープ ゼリー オレンジ	豚ひき肉・卵 はんぺん・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり ほうれん草・オレンジ・ゼリー	パン・バター・麩 スパゲティー	ヤクルト ケーキ	
13	金	栗ご飯 えびカツ ごぼうとひじきのサラダ きのこの澄まし汁 パイン缶	鶏もも肉・えびカツ・ひじき 枝豆・豆腐・牛乳	人参・舞茸・椎茸・牛蒡・しめじ 枝豆・パイン缶	ごはん・栗 糸コン・ごまドレ	牛乳 おかし	
14	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
16	月	味噌ラーメン 梨	焼豚・なると・卵 わかめ・牛乳	きゃべつ・もやし・人参・ニラ 長ねぎ・メンマ・梨	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
17	火	ごはん 焼き栗コロッケ 青椒肉絲 トマト 豆腐となめこの味噌汁 柿	豚肉・豆腐 牛乳	ピーマン・細切り筈・トマト・大根 なめこ・柿	ごはん・ごま油 焼き栗コロッケ	牛乳 おかし	
18	水	ごはん さんまの生姜煮 切り干し大根煮 ハム 中華きゅうり 豚汁風味味噌汁 オレンジ パン メンチカツ マカロニ炒め	さんまのしょうが煮 ハム・豚肉・牛乳	切り干し大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・オレンジ	ごはん ごま・ごま油	牛乳 おかし	
19	木	キャベツサラダ 中華コーンスープ パイン缶	メンチカツ・卵 牛乳	玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり コーン缶・パイン缶	パン・油 ごま油	牛乳 おかし	
20	金	納豆ごはん 豚汁 スパゲティーサラダ パナナ	納豆・豚肉・ハム 焼豆腐・牛乳	大根・人参・牛蒡・玉ねぎ・きゃべつ 白菜・長ねぎ・しめじ・きゅうり・パナナ	ごはん・マヨ マカロニ	牛乳 おかし	
21	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
23	月	きつねうどん りんご	油揚げ・卵・板かま わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ パイン缶	うどん	牛乳 おかし	
24	火	ごはん 卵焼き 無限ピーマン 肉じゃが もずくの味噌汁 オレンジ	卵焼き・ツナ・牛肉 油揚げ・もずく・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・人参 オレンジ	ごはん・糸コン じゃがいも	牛乳 おかし	
25	水	ごはん 赤魚の煮付け 大根煮 ウィンナー きゅうりサラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁 みかん	赤魚・ウィンナー かにかま・わかめ・牛乳	大根・きゅうり・玉ねぎ みかん	ごはん・マヨ	牛乳 おかし	
26	木	パン 照り焼きチキン グリーンサラダ トマト かぼちゃのクリームシチュー パナナ	照り焼きチキン 鶏むね・牛乳	レタス・きゅうり・ブロッコリー・トマト 人参・かぼちゃ・玉ねぎ・パナナ	パン シチュールー	牛乳 おかし	
27	金	ビビンバ丼 春巻き わかめスープ パイン缶	豚ひき肉・卵・のり 春巻き・わかめ・牛乳	ほうれん草・人参・もやし 長ねぎ・パイン缶	ごはん・油 ごま・ごま油	牛乳 おかし	
28	土	お弁当の日					牛乳 おかし
30	月	醤油ラーメン りんご	焼豚・卵・なると わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ・メンマ りんご	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
31	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリー 人参煮 具沢山味噌汁 ハロウィンデザート オレンジ	合いびき肉・卵 豆腐・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 なめこ・大根・長ねぎ・オレンジ	ごはん パン粉	ジョア 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。



栄養素たっぷりきのこ



秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富