

日 曜	献立名	上：未滿児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
1	豚肉の柳川煮 ／ 青菜の香りしめじ 月 みそ汁・りんご	牛乳・かりんとう おにぎり(貝割菜) 麦茶	黄：熱や力になるもの 赤：血や肉や骨になるもの 緑：体の調子を整えるもの なたね油・三温糖・ じゃが芋・精白米・白 ごま 豚肉・卵・のり・いり こ・米みそ ごぼう・人参・玉葱・えのきた け・さやいんげん・小松菜・もや し・こねぎ・りんご・貝割菜
2	鮭の照り煮 ／ 温野菜サラダ 火 みそ汁・チーズ	牛乳・ビスケット 豆乳フレンチトースト スキムミルク	三温糖・白ごま・じゃ が芋・のりごま・マヨ ネーズ・食パン 白身魚・米みそ・いり こ・チーズ・豆乳・ 卵・スキムミルク レタス・しめじ・ブロッコリー・ 人参・玉葱・キャベツ・こねぎ・ 切干し大根
3	まさご焼き ／ 五目煮豆 水 みそ汁・ブルー	牛乳・芋スナック ブルーニッザゼリー おこし スキムミルク	なたね油・片栗粉・こ んにゃく・三温糖 木綿豆腐・卵・しらす 干し・大豆・いりこ・ 米みそ・きな粉・スキ ムミルク 人参・玉葱・レタス・干し椎茸・ れんこん・ごぼう・さやいんげ ん・えのきたけ・小松菜・ブルー ん・もも缶
4	●誕生会● 栗入りおこわ ／ ささ身フライ・すまし汁 木 ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・ねじねじ ロールケーキ スキムミルク	なたね油・三温糖・パ ン粉・小麦粉・精白 米・もち米・黒ごま・ マヨネーズ 鶏ささみ・卵・いり こ・わかめ・スキム ミルク レタス・キャベツ・きゅうり・人 参・玉葱・えのきたけ・柿
5	ミートボールスープ ／ マカロニサラダ 金 柿	牛乳・ウエハース 南瓜だんご スキムミルク	片栗粉・春雨・マカロ ニ・マヨネーズ・白玉 粉・三温糖 合挽ミンチ・大豆・豆 腐・きな粉・スキム ミルク 生姜・人参・キャベツ・にら・玉 葱・きゅうり・とうもろこし缶・ 柿・南瓜
6	●祖父母交流● ／ タンドリーチキン・相性汁 土 洋風なます・みかん	牛乳・クッキー 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	なたね油・さつまい も・三温糖・春雨 鶏肉・ヨーグルト・ ソース・ハム・油揚げ・ 豆乳・牛乳 玉葱・にんにく・人参・白ねぎ・ キャベツ・きゅうり・みかん
9	魚のもみじ焼き ／ 五色きんぴら 火 みそ汁・りんご	牛乳・大豆チップス 袋菓子(スナック) 幼児牛乳	白身魚・ごま油・マヨ ネーズ・なたね油・ じゃが芋・糸こんにゃ く ベーコン・木綿豆腐・ いりこ・米みそ・牛乳 人参・玉葱・レタス・パセリ・ご ぼう・ピーマン・えのきたけ・こ ねぎ・りんご
10	●秋の遠足● ／ ～お弁当の日～ 水 おかず入りをお願いします。	牛乳・クラッカー お菓子の詰め合わせ りんごジュース	
11	鮭のみそバター焼き ／ 梅肉和え 木 すまし汁・ブルー	牛乳・野菜スナック ジャムサンド 幼児牛乳	バター・ロールパン・ ジャム 鮭・米みそ・かつお 節・はんぺん・わか め・いりこ・牛乳 玉葱・人参・ピーマン・えのきた け・しめじ・キャベツ・きゅう り・梅干し・ブルー
12	ビーフカレー ／ 切干大根とじゃこのサラダ 金 梨	牛乳・ポップコーン フルーツヨーグルト スキムミルク	じゃが芋・なたね油・ 三温糖・ごま油・白ご ま 牛肉・しらす干し・ ヨーグルト・スキム ミルク 玉葱・人参・グリーンピース・えの きたけ・エリンギ・りんご・切干 し大根・キャベツ・きゅうり・ 梨・りんご・パイン缶・みかん缶
13	きのこクリームスパゲティ ／ ドレッシングサラダ 土 わかめスープ	牛乳・ビスケット 袋菓子(小魚スナック) 幼児牛乳	スパゲティ・なたね 油・白ごま・三温糖 ベーコン・生クリー ム・豆乳・粉チーズ・ わかめ・牛乳 玉葱・人参・ピーマン・にんに く・しめじ・えのきたけ・キャ ベツ・きゅうり・とうもろこし缶・ 柿
15	肉じゃが ／ 柿の白和え 月 みそ汁・チーズ	牛乳・スティック おにぎり(桜えび) 麦茶	じゃが芋・なたね油・ 三温糖・糸こんにゃ く・のりごま・白ご ま・精白米 牛ミンチ・木綿豆腐・ 米みそ・わかめ・いり こ・のりごま・桜エ ビ・チーズ 玉葱・人参・グリーンピース・ほう れん草・柿
16	魚のごまみそ焼き ／ 切干大根の煮物 火 すまし汁・ゼリー	牛乳・せんべい ポテトサンド 幼児牛乳	三温糖・なたね油・ ロールパン・マヨネ ーズ・じゃが芋 木綿豆腐・いりこ・米 みそ・白身魚・わか め・ツナ缶・牛乳 生姜・マーマレード・オレンジ ジュース・レタス・切干し大根・ グリーンピース・玉葱・えのきた け・こねぎ・キャベツ・きゅうり



日 曜	献立名	上：未滿児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材 料 名
17	鶏肉のプレザー ／ わかめと春雨の酢の物 水 チンゲン菜のスープ	牛乳・クッキー 黄粉だんご スキムミルク	なたね油・バター・小 麦粉・三温糖・ごま 油・片栗粉・春雨・白 玉もち 鶏肉・生クリーム・わ かめ・卵・かつお節・ 昆布・きな粉・スキム ミルク 三温糖・なたね油・蒸 しパン粉・くり・はち みつ 木綿豆腐・いりこ・米 みそ・卵・スキムミ ルク 生姜・マーマレード・オレンジ ジュース・レタス・ごぼう・しめ じ・人参・玉葱・えのきたけ・干 し椎茸・こねぎ・りんご
18	魚のマーマレード煮 ／ ごぼうとしめじのきんぴら 木 みそ汁・りんご	牛乳・かりんとう 栗入り豆腐蒸しケーキ スキムミルク	三温糖・白ごま・さつ まいも・三温糖・メロ ンパン バナ粉・白ごま・さつ まいも・三温糖・メロ ンパン 合挽ミンチ・卵・牛 乳・ウィンナー・木綿 豆腐・いりこ・スキム ミルク 玉葱・人参・レタス・ブロッコ リー・キャベツ・きゅうり・もや し・えのきたけ・こねぎ・みかん
19	ハンバーグ ／ ボイル野菜の即席漬け 金 すまし汁・みかん	牛乳・ねじねじ メロンパン スキムミルク	うどん・ななめ・なたね油・ 三温糖・さつまいも 牛肉・かつお節・昆 布・ひじき・牛乳 玉葱・人参・干し椎茸・こねぎ・ さやいんげん・みかん
20	●保育参観● ／ 肉うどん・みかん 土 さつまいものひじき煮	牛乳・クッキー 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	三温糖・白ごま・さつ まいも・精白米・黒ご ま 豚肉・高野豆腐・かつ お節・いりこ・米み そ・しらす干し 生姜・玉葱・人参・えのきたけ・ 干し椎茸・さやいんげん・キャ ベツ・もやし・こねぎ・柿・たくあ ん
22	高野豆腐の煮物 ／ ごま和え 月 みそ汁・柿	牛乳・ウエハース おにぎり(たくあん) 麦茶	三温糖・白ごま・さつ まいも・精白米・黒ご ま 豚肉・高野豆腐・かつ お節・いりこ・米み そ・しらす干し 生姜・玉葱・人参・えのきたけ・ 干し椎茸・さやいんげん・キャ ベツ・もやし・こねぎ・柿・たくあ ん
23	●米飯給食● きのご飯 ／ 鶏のさっぱり煮・かきたま汁 火 グリーンサラダ・ゼリー	牛乳・芋スナック バター醤油ラスク スキムミルク	精白米・三温糖・バ ター・フランスパン 油揚げ・鶏肉・うすら 卵・ウィンナー・しら す干し・木綿豆腐・卵・ いりこ・スキムミルク 干し椎茸・しめじ・えのきたけ・ 人参・にんにく・生姜・ブロッ コリー・キャベツ・きゅうり・貝 割菜・こねぎ
24	松風焼き ／ ツナと青菜のさっぱり和え 水 みそ汁・りんご	牛乳・小魚せんべい レーズンパン スキムミルク	三温糖・白ごま・レー ズンパン 鶏ミンチ・卵・いり こ・米みそ・スキムミ ルク 白ねぎ・干し椎茸・人参・生姜・ レタス・小松菜・もやし・ごぼ う・玉葱・えのきたけ・こねぎ・ りんご
25	ししゃもフライ ／ 酢みそ和え 木 すまし汁・チーズ	牛乳・クラッカー ポップコーン スキムミルク	薄力粉・パン粉・なた ね油・三温糖・生コー ン ししゃも・卵・わか め・米みそ・かつお 節・木綿豆腐・いり こ・チーズ・スキムミ ルク レタス・キャベツ・きゅうり・人 参・玉葱・えのきたけ・こねぎ
26	きのこクリームシチュー ／ ごぼうと切干大根の煮物 金 ブルー	牛乳・人参チップ 焼き芋 スキムミルク	じゃが芋・なたね油・ マヨネーズ・さつまい も 鶏肉・豆乳・スキムミ ルク 人参・玉葱・えのきたけ・エリン ギ・しめじ・生椎茸・グリーンビ ース・切干し大根・ごぼう・キャ ベツ・レモン・ブルー
27	ちゃんぽん ／ 金時煮豆 土 梨	牛乳・ポップコーン 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	中華めん・なたね油・ 三温糖 豚肉・むきえび・金時 豆・牛乳 キャベツ・もやし・玉葱・人参・ エリンギ・こねぎ・梨
29	豚肉とじゃが芋の旨煮 ／ 小松菜のしらす和え 月 みそ汁・柿	牛乳・野菜スナック おにぎり(さつま芋) 麦茶	じゃが芋・なたね油・ 三温糖・ひ・精白米・ さつまいも・黒ごま 豚肉・しらす干し・わ かめ・いりこ・米みそ 人参・玉葱・えのきたけ・エリン ギ・しめじ・生椎茸・グリーンビ ース・切干し大根・ごぼう・キャ ベツ・レモン・ブルー
30	煮魚 ／ 卵の花煮 火 みそ汁・みかん	牛乳・ビスケット 黄粉トースト スキムミルク	三温糖・なたね油・ じゃが芋・食パン・パ ター おから・かつお節・い りこ・米みそ・きな 粉・スキムミルク 生姜・レタス・玉葱・人参・干し 椎茸・こねぎ・小松菜・みかん
31	鶏レバーの旨煮 ／ コロコロサラダ 水 みそ汁・りんご	牛乳・ポーロ 切干大根もち スキムミルク	なたね油・三温糖・ じゃが芋・マヨネ ーズ・白玉粉・薄力粉・ 白ごま 鶏レバー・厚揚げ・い りこ・米みそ・桜エ ビ・スキムミルク 玉葱・生姜・レタス・人参・き ゅうり・白菜・えのきたけ・こ ねぎ・りんご・切干し大根

10月の食育目標

秋の味覚にふれ、多くの食品に親しみをもちて良く噛んで食べる。
食事のマナーを少しずつ身につけていこう。

きのこの食物繊維(生100g)

生椎茸3.5g、エリンギ4.3g
しめじ3.7g、なめこ3.3g
えのきたけ3.9g

誕生会は、4(木)です。 米飯給食は、23日(火)です。

♡お箸だけを持ってきて下さい。

★ お弁当の日は、10日(水)です。 ★



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 月	牛乳、サブレ	ご飯	豚肉の柳川煮・香りとえ・みそ汁・りんご	おにぎり	
2 火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のゴマみそ焼き・温野菜サラダ・みそ汁・りんご	ミルク・フレンチトースト	
3 水	牛乳、ボーロ	ご飯	まさご揚げ・五目煮豆・みそ汁・ブルー	ミルク・マカロニのあべかわ	
4 木	牛乳、クッキー		菜ごはん・ささみフライ・サラダ・すまし汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	たんじょうかい 誕生会
5 金	牛乳、サブレ	ご飯	ミートボールスープ・マカロニサラダ・りんご	ミルク・カレー・蒸しパン	
6 土	牛乳、せんべい		きのこクリームスパゲッティ・スープ・柿	牛乳・袋菓子	
9 火	牛乳、クッキー	ご飯	魚のもみじ焼き・五色きんぴら・みそ汁・りんご	牛乳・袋菓子	
10 水	牛乳、サブレ	ご飯	豚肉ときのこのソテー・煮大豆・みそ汁・チーズ	ミルク・ロールパン	
11 木	牛乳、ウエハース		お弁当の日・みそ汁・みかん	ジュース・袋菓子	
12 金	牛乳、サブレ	ご飯	鮭のみそバター焼き・梅肉和え・すまし汁・ブルー	ミルク・みたらし団子	
13 土	牛乳、せんべい		親子うどん・ひじきのソテー・ぶどう	牛乳・袋菓子	
15 月	牛乳、サブレ	ご飯	肉じゃが・白和え・みそ汁・チーズ	ミルク・おからのブラウニー	
16 火	牛乳、ウエハース	ご飯	魚のマーマレード煮・きんぴらごぼう・みそ汁・みかん	ミルク・野菜サンド	
17 水	牛乳、せんべい	ご飯	麻婆豆腐・酢の物・スープ・りんご	ミルク・豆乳もち	
18 木	牛乳、ビスケット	ご飯	魚のゴマみそ焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・チーズ	牛乳・梅が枝もち	クッキング
19 金	牛乳、クッキー	ご飯	ハンバーグ・即席漬物・すまし汁・みかん	ミルク・キャロット寒天	
21 土	牛乳、サブレ		ちゃんぽん・金時煮豆・ぶどう	牛乳・袋菓子	
22 月	牛乳、ビスケット	ご飯	高野豆腐の煮物・ごま和え・みそ汁・柿	おにぎり	
23 火	牛乳、クッキー	ご飯	鯖のみそ煮・れんこんのきんぴら・スープ・みかん	ミルク・しょうゆラスク	
24 水	牛乳、ウエハース		きのこごはん・さっぱり煮・グリーンサラダ・すまし汁・チーズ	ミルク・豆腐蒸しケーキ	べいはんゆうしょく 米飯給食
25 木	牛乳、ボーロ	ご飯	松風焼き・さっぱり和え・みそ汁・りんご	ミルク・ポップコーン	
26 金	牛乳、クッキー	ご飯	クリームシチュー・切り干し大根サラダ・ブルー	ミルク・ヨーグルト蒸しパン	
27 土	牛乳、ウエハース		肉うどん・さつまいものひじき煮・みかん	牛乳・袋菓子	
29 月	牛乳、サブレ	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・しらす和え・みそ汁・柿	ミルク・フルーツヨーグルト	
30 火	牛乳、せんべい	ご飯	煮魚・うの花煮・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉トースト	
31 水	牛乳、ボーロ	ご飯	レバーの旨煮・コロコロサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・切り干し大根もち	

お知らせ

- ・4(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・24(水)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

☆ミートボールスープ

(子ども1人分)

合いき肉	15g
ゆで大豆	15g
卵	6g
片栗粉	3g
しょうが汁	1(1.25)g
春雨	4.5g
人参	7(7.2)g
玉ねぎ	12(12.8)g
キャベツ	30(35.3)g
にら	2(2.1)g
コンソメ	1g

<作り方>

- ① ミートボールを作る。
合いき肉・刻んだ大豆・小ねぎ・卵・片栗粉・しょうが汁・しょうゆを混ぜ合わせてよくこね、丸める。
- ② 春雨を戻し、3cmに切り、人参・キャベツは千切り、玉ねぎはうす切り、にらは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、玉ねぎ・人参を炒めて、水を人数分おわんで蓋して入れコンソメを加える。
- ④ 一度沸騰したらミートボールを入れる。
再度沸騰したらアクを取りキャベツ・春雨を入れて煮立たせ味をみる。
- ⑤ 最後ににらを入れて出来上がり。



日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
1	月	うえはーす ウエハース	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 豚肉の柳川煮、青菜の香りあえ、りんご	麦茶 わかめ入りおにぎり	367
2	火	ビスコ	ごはん	* 誕生会 すまし汁 きのこごはん、ささ身フライ、サラダ、ゼリー	まめピヨ カップケーキ	567
3	水	豆乳 小魚せんべい	ごはん	ブルー まさご揚げ、五目煮豆、小松菜入りみそ汁	ミルク マカロニのあべ川	386
4	木	たまごぼろ 卵ボーロ	ごはん	ぶどう 鮭の照り煮、洋風なます、わかめ入りみそ汁	ミルク おから入りブラウニー	382
5	金	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ミートボールスープ、マカロニサラダ、柿	ミルク カレー蒸しパン	401
6	土	チーズ チーズ		肉うどん、さつま芋のひじき煮、みかん	牛乳、昆布 ねじねじ	456
9	火	豆乳クッキー	ごはん	豆腐入りみそ汁 魚のもみじ焼き、五色きんぴら、りんご	牛乳、チーズ ミレービスケット	409
10	水	豆乳 プルーン	ごはん	茄子入りみそ汁 豚肉ときのこのソテー、煮大豆、チーズ	ミルク ジャムパン	420
11	木	ウエハース	ごはん	はんぺん入りみそ汁 鮭のみそバター焼き、梅肉あえ、プルーン	ミルク みたらし団子	386
12	金	ビスコ	ごはん	ぶどう きのこ入りカレー、切り干し大根のサラダ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	421
13	土	豆乳 小魚せんべい		ちゃんぽん、金時煮豆、りんご	牛乳、ゼリー お米のスナック	492
15	月	卵ボーロ	ごはん	柿 肉じゃが、柿の白あえ、わかめ入りみそ汁	麦茶 桜えび入りおにぎり	365
16	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ごぼうとしめじのきんぴら、みかん 魚のマーマレード煮、椎茸入りみそ汁	ミルク ロールサンド	389

～今月の目標～

* 秋の味覚にふれ、多くの食品に親しみ
好き嫌いをなく良く噛んで食べる。

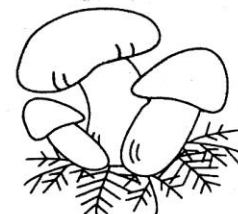
* 主食の量の確認：3歳児以上児の
ごはんの計量(5月との比較)を実施
する。

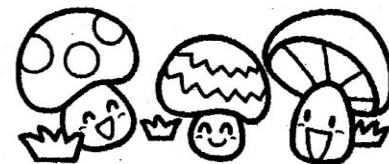
* 食事のマナーを身につけよう。
(食器の配置や食具(箸やスプーン)の
持ち方、食器を持つこと)

* 季節の食材・・・新米・さつま芋・
れんこん・きのこ類など

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。

* 2日(火)は誕生会です。
りす・うさぎ組は白ごはんはいりませ
ん。お箸だけ忘れないようお願い
します。





日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
17	水	チーズ	ごはん	麻婆豆腐、春雨の酢の物、青梗菜のスープ	ミルク 豆乳もち	354
18	木	豆乳クッキー	ごはん	じゃが芋入りみそ汁、チーズ 魚のごまみそ焼き、切り干し大根の煮物	ミルク ココア蒸しパン	414
19	金	豆乳 ブルー	ごはん	即席漬づけ、さつま芋の甘煮、みかん ハンバーグ、ボイルウインナー、ブロッコリー	ミルク キャロット寒天	550
20	土	ウエハース		親子うどん、ひじきと大豆のソテー、ぶどう	牛乳 ミニレーズンパン	392
22	月	ビスコ	ごはん	さつま芋入りみそ汁 高野豆腐の煮物、野菜のごまあえ、柿	麦茶 たくあん入りおにぎり	363
23	火	豆乳 小魚せんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁 ししゃもフライ、酢みそあえ、チーズ	ミルク ポップコーン	389
24	水	卵ボーロ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 レバーの旨煮、コロコロサラダ、りんご	ミルク 切り干し大根もち	361
25	木	豆乳 赤ちゃんせんべい		* 秋の遠足(雨天の場合は給食です) お弁当の日、みかん	りんごジュース 袋詰め菓子	
26	金	チーズ	ごはん	プルーン きのこクリームシチュー、ごぼうのサラダ	ミルク ヨーグルト蒸しパン	396
27	土	豆乳クッキー		ドレッシングサラダ きのこスパゲティー、わかめスープ	牛乳、昆布 コーンスナック	514
29	月	豆乳 プルーン	ごはん	鮭とわかめのみそ汁、柿 豚肉とじゃが芋の旨煮、小松菜のしらすあえ	麦茶 さつま芋入りおにぎり	379
30	火	ウエハース	ごはん	煮魚、卵の花煮、小松菜入りみそ汁、みかん	ミルク きな粉トースト	391
31	水	ビスコ	ごはん	ごぼう入りみそ汁、りんご 松風焼き、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク 梅が枝もち	368

冬モードにむけてスムーズな
切り替えを...

寒くなってくると、体は気温の低下に
反応して熱を獲得するように、また熱を
喪失しないようにはたります。
以下のことに気をつけて、寒さに負けな
い体づくりをしましょう。

① 体で気温の変化を感じましょう。
寒いからと暖かいところにこもらない
ようにしましょう。
外で元気に遊びましょう。

② ゆったりと湯船につかって体を
温めましょう。
心身ともにリラックスしましょう。

③ 食事に旬の野菜を取り入れましょう。
秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色
野菜など、体を温め、柔らかくておいし
い野菜がたくさん出てきます。しっかり
食べて、元気に遊ぶためのエネルギー
源にしましょう。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。