

日 ／ 曜	献立名	上：未離乳期のおやつ 下：全乳3時のおやつ	黄：乳や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
1 ／ 木	まさご焼き ／ 五目煮豆 わかめスープ・梨	牛乳・かりんとう カントリークッキー スキムミルク	なたね油・三温糖・白 ごま・片栗粉・板こんに ゃく・薄力粉・パ ター	木綿豆腐・たまご・大 豆・しらす干し・わか め・いりこ・スキムミ ルク	人参・玉葱・えのきだけ・干しい だけ・れんこん・ごぼう・貝割 菜・ほうれん草・梨
2 ／ 金	誕生会 ● きのこご飯 ハンバーグ・清し汁 野菜の即席漬け・ゼリー	牛乳・ビスケット ロールケーキ スキムミルク	精白米・パン粉・白ご ま・ゼリー・ロール ケーキ	油揚げ・合挽ミンチ・ 卵・木綿豆腐・いり こ・牛乳・スキムミ ルク	レタス・もやし・しめじ・えのき だけ・人参・玉ねぎ・キャベツ・ きゅうり・こねぎ・ゆかり
3 ／ 土	肉うどん ／ ツナと青菜のさっぱり和え ブルー	牛乳・芋スナック 菓子(かりんとう)	うどん・三温糖・白ご ま・かりんとう	鶏肉・かつお節・昆 布・ツナ缶	人参・玉葱・しめじ・こねぎ・小 松菜・もやし・ブルー
5 ／ 月	ミートボールスープ ／ スパゲティサラダ 梨	牛乳・ねじねじ フルーツヨーグルト和え スキムミルク	片栗粉・春雨・スパゲ ティ・マヨネーズ	合挽ミンチ・たまご・ ヨーグルト・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・ 梨・りんご・もも缶・みかん缶・ パイン缶
6 ／ 火	高野豆腐のオランダ煮 ／ ドレッシングサラダ 清し汁・チーズ	牛乳・ウエハース ホットケーキ粉・パ ター おからのクッキー 牛乳	片栗粉・なたね油・三 温糖・じゃがいも・ ホットケーキ粉・パ ター	高野豆腐・鶏肉・わか め・いりこ・チーズ・ おから・たまご・スキ ムミルク	人参・キャベツ・青ピーマン・玉 葱・大根・えのきだけ
7 ／ 水	魚の立田揚げ ／ 南瓜の含め煮 ミネストローネ・ブルー	牛乳・クラッカー おからのブラウニー スキムミルク	片栗粉・なたね油・三 温糖・マカロニ・小麦 粉・バター	白身魚・昆布・ベー コン・おから・卵・豆 乳・スキムミルク	生姜・玉葱・レタス・南瓜・小松 菜・セロリ・トマトピューレ・ブ ルー
8 ／ 木	豚肉ときこのソテー ／ 納豆和え みそ汁・りんご	牛乳・大豆チップス おにぎり(わかめ) おにぎり(わかめ) 麦茶	なたね油・三温糖・ご ま油・精白米・白ご ま	豚肉・たまご・納豆・ 油揚げ・いりこ・米み そ	人参・玉葱・キャベツ・しめじ・ えのきだけ・小松菜・大根・こ ねぎ・りんご
9 ／ 金	☆秋の遠足☆ ～お弁当の日～ おかず入りを願います	牛乳・ビスケット お菓子の詰め合わせ りんごジュース			
10 ／ 土	きのこクリームスパゲティ ／ 大根のはりはり漬け コンソメスープ	牛乳・野菜スナック 菓子(コンソメコーン) 麦茶	スパゲティ・なたね 油・三温糖・小麦粉	鶏肉・粉チーズ・ク リーム・かつお節・昆 布・豆乳・牛乳	玉葱・人参・青ピーマン・貝割 菜・えのきだけ・大根・とうも ろこ缶
12 ／ 月	南瓜入りさつまあげ ／ ごぼうとしめじのきんぴら みそ汁・ゼリー	牛乳・ポップコーン ロールサンド スキムミルク	片栗粉・じゃが芋・な たね油・三温糖・ゼ リー・マヨネーズ・ ロールパン	魚すり身・木綿豆腐・ たまご・油揚げ・いり こ・米みそ・ツナ缶・ スキムミルク	南瓜・にら・生姜・ごぼう・し めじ・玉葱・人参・小松菜・キャ ベツ・こねぎ・きゅうり
13 ／ 火	マーボー豆腐 ／ ポテトサラダ 清し汁・みかん	牛乳・ビスケット スティックかりんとう スキムミルク	なたね油・三温糖・片 栗粉・じゃがいも・マ ヨネーズ・ごま油	豚肉・わかめ・木綿豆 腐・いりこ・米みそ・ いりこ・ウィンナー・ 黄な粉・スキムミルク	人参・玉ねぎ・干し椎茸・にら・ 生姜・きゅうり・キャベツ・えの きだけ・みかん
14 ／ 水	肉じゃが ／ 柿の白和え かきたま汁・りんご	牛乳・スティック 後菓子(ビスケット) 牛乳	じゃが芋・なたね油・ 三温糖・しらたき・白 ごま・ねりごま	豚肉・木綿豆腐・米み そ・たまご・いりこ・ 牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピー ス・ほうれん草・もやし・柿・り んご
15 ／ 木	タンドリーチキン ／ 五色きんぴら・みかん 大豆のカレースープ	牛乳・せんべい クロワッサン スキムミルク	じゃがいも・糸こんに ゃく・三温糖・ごま 油・なたね油・クロ ワッサン	鶏肉・ヨーグルト・ ベーコン・大豆・スキ ムミルク	玉葱・人参・にんにく・レタス・ ごぼう・青ピーマン・パセリ・み かん



日 ／ 曜	献立名	上：未離乳期のおやつ 下：全乳3時のおやつ	黄：乳や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
16 ／ 金	魚の塩麴焼き ／ 春雨のソテー みそ汁・チーズ	牛乳・クッキー 大豆ドーナツ 牛乳	なたね油・バター・米 糠・三温糖・ごま油・ 春雨・プレミックス粉・ 黒ごま	白身魚・いりこ・米み そ・チーズ・豆乳・大 豆・牛乳	にんにく・レタス・エリンギ・パ セリ・人参・玉葱・えのきだけ・ 大根・こねぎ
17 ／ 土	親子うどん ／ キャベツの酢の物 ブルー	牛乳・かりんとう 菓子(えびまんげつ) 麦茶	うどん類・白ごま・三 温糖・ごま油	鶏肉・たまご・かつお 節・昆布	玉葱・人参・しめじ・こねぎ・ キャベツ・きゅうり・とうもろこ し・ブルー
19 ／ 月	ポークカレー ／ パインサラダ りんご	牛乳・ねじねじ フルーツゼリー・チップ スキムミルク	じゃが芋・なたね油・ 三温糖・バター・小麦 粉・カレールー・手 チップ	豚肉・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピース・トマ トピューレ・キャベツ・きゅう り・パイン缶・りんご
20 ／ 火	松風焼き ／ ツナと青菜のさっぱり和え みそ汁・ブルー	牛乳・せんべい レースパン スキムミルク	三温糖・白ごま・レー ズパン	鶏ミンチ・卵・いり こ・米みそ・ツナ缶・ スキムミルク	白ねぎ・干し椎茸・しめじ・人 参・生姜・小松菜・もやし・ご ぼう・玉葱・えのきだけ・こねぎ・ ブルー
21 ／ 水	鶏肉のグラタン ／ わかめのサラダ オニオンスープ・みかん	牛乳・ウエハース フルーツポンチ スキムミルク	マカロニ・バター・小 麦粉・パン粉・三温 糖・なたね油・白玉粉	鶏肉・豆腐・チーズ・ わかめ・ツナ缶・スキ ムミルク	玉葱・人参・しめじ・グリーンピー ス・パセリ・レタス・きゅうり・ カイワレ大根・みかん・りんご・ もも缶・みかん缶・パイン缶
22 ／ 木	魚のタルタル焼き ／ 小松菜のごま和え みそ汁・チーズ	牛乳・芋スナック おにぎり 麦茶	小麦粉・なたね油・マ ヨネーズ・白ごま・三 温糖・精白米・黒ごま	白身魚・わかめ・いり こ・米みそ・チーズ・ しらす干し	パセリ・えのきだけ・人参・玉 ねぎ・ごま・きゅうり・もやし・ こねぎ
23 ／ 金	きのこのクリームシチュー ／ ごぼうと切干大根のサラダ りんご	牛乳・小魚せんべい もちもちパン スキムミルク	なたね油・三温糖・白 玉粉・ホットケーキ粉	鶏肉・豆腐・チーズ・ スキムミルク	人参・玉葱・えのきだけ・エリン ギ・しめじ・グリーンピース・切干 し大根・ごぼう・キャベツ・レモ ン・りんご
24 ／ 土	ちゃんぽん ／ 煮大豆 ブルー	牛乳・クラッカー 菓子(ねじねじ) 麦茶	中華めん・なたね油・ 三温糖	豚肉・かまぼこ・大 豆・昆布・牛乳	キャベツ・もやし・玉葱・人 参・こねぎ・ブルー
26 ／ 月	鶏肉の立田揚げ ／ ひじきのマリネ 中華スープ・みかん	牛乳・おかき ヨーグルトケーキ スキムミルク	片栗粉・なたね油・三 温糖・白ごま・ホット ケーキ粉	鶏肉・ひじき・ローズ ハム・たまご・豆乳・ ヨーグルト・スキムミ ルク	生姜・レタス・きゅうり・人参・ 玉葱・貝割菜・みかん
27 ／ 火	☆米飯給食☆秋のおこわ ／ 魚のごまマヨ焼き 中華サラダ・にら卵スープ	牛乳・ポップコーン ジャムパン スキムミルク	精白米・さつま芋・黒 ごま・白ごま・マヨ ネーズ・春雨・ごま 油・三温糖・ジャム・ パン	白身魚・昆布・いり こ・米みそ・卵・スキ ムミルク	キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ えのきだけ・きゅうり・もやし・ にら
28 ／ 水	レバーの旨煮 ／ マカロニサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・野菜スナック 焼き芋 スキムミルク	なたね油・三温糖・マ ヨネーズ・マカロニ・ さつま芋	鶏レバー・厚揚げ・い りこ・米みそ・スキム ミルク	生姜・人参・玉葱・キャベツ・ きゅうり・トウモロコシ・えのき だけ・こねぎ・ブルー
29 ／ 木	イエローポスタージュ ／ 洋風なます 柿	牛乳・ビスケット メロンパン スキムミルク	なたね油・三温糖・ じゃが芋・メロンパン	鶏肉・チーズ・豆乳・ 油揚げ・ベーコン・ス キムミルク	玉葱・人参・南瓜・グリーンピー ス・きゅうり・キャベツ・柿
30 ／ 金	煮魚 ／ コロコロサラダ 豆乳スープ・りんご	牛乳・大豆チップ おにぎり(青菜) 麦茶	じゃが芋・なたね油・ 三温糖・春雨・ごま 油・精白米・白ごま	白身魚・たまご・豆乳	玉葱・生姜・人参・きゅうり・白 菜・えのきだけ・こねぎ・とうも ろこ缶・りんご
31 ／ 土	焼きそば ／ 金時煮豆 コンソメスープ	牛乳・せんべい 菓子(かりんとう) 麦茶	中華麺・なたね油・三 温糖・かりんとう	豚肉・かまぼこ・卵の り・きんときまめ	玉葱・にんじん・青ピーマン・ キャベツ・もやし・えのきだけ・ パセリ

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っ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。



誕生会は、2(金)です。 米飯給食は、27日(火)です。

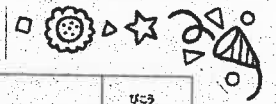
☆ お弁当の日は、9日(金)です。 ☆





10月給 献立予定表

御原保育



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 木	牛乳、クッキー	ご飯	まさご焼き・五目煮・スープ・梨	ミルク・カントリークッキー	
2 金	牛乳、ウエハース	ご飯	ミックスオムレツ・切り干し大根の煮物・すまし汁・柿	ミルク・パンせんべい	
3 土	牛乳、ポーロ		肉うどん・さっぱり和え・ブルー	牛乳・袋菓子	
5 月	牛乳、ビスケット	ご飯	ミートボールスープ・スパゲティサラダ・チーズ	ミルク・フルーツヨーグルト	
6 火	牛乳、サブレ	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・サラダ・すまし汁・ブルー	ミルク・おからの菜からクッキー	
7 水	牛乳、せんべい	ご飯	豚肉ときこのソテー・納豆和え・みそ汁・梨	おにぎり	
8 木	牛乳、クッキー		お弁当の日・みそ汁・みかん	ジュース・袋菓子	お弁当の日
9 金	牛乳、サブレ	ご飯	魚のたつた揚げ・南瓜の煮・ミネストローネ・ブルー	ミルク・おからのブラウニー	
10 土	牛乳、ウエハース		きのこクリームスパゲティ・スープ・チーズ	牛乳・袋菓子	
12 月	牛乳、サブレ	ご飯	麻婆豆腐・ポテトサラダ・すまし汁・りんご	ミルク・きな粉蒸しパン	
13 火	牛乳、せんべい		きのこごはん・ハンバーグ・即席漬け・すまし汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
14 水	牛乳、サブレ	ご飯	肉じゃが・白和え・かきたま汁・りんご	ミルク・ロールパン	
15 木	牛乳、ウエハース	ご飯	タンドリーチキン・きんぴら・スープ・みかん	ミルク・ココア蒸しパン	
16 金	牛乳、せんべい	ご飯	ししゃもフライ・春雨の酢の物・みそ汁・柿	ミルク・大豆ドーナツ	
17 土	牛乳、ビスケット		親子うどん・即席漬け・チーズ	牛乳・袋菓子	
19 月	牛乳、クッキー	ご飯	ポークカレー・パインサラダ・りんご	ミルク・キャロット寒天	
20 火	牛乳、サブレ	ご飯	松風焼き・さっぱり和え・みそ汁・ブルー	ミルク・切り干し大根もち	
21 水	牛乳、ビスケット	ご飯	グラタン・わかめサラダ・スープ・柿	フルーツ白玉	
22 木	牛乳、クッキー	ご飯	魚のタルタルソース・胡麻和え・みそ汁・チーズ	さつまいも入りぜんざい	
23 金	牛乳、ウエハース	ご飯	クリームシチュー・切り干し大根サラダ・梨	ミルク・ヨーグルトケーキ	
24 土	牛乳、ポーロ		スパゲティナポリタン・スープ・りんご	牛乳・袋菓子	
26 月	牛乳、クッキー	ご飯	照り焼きチキン・ひじきのマリネ・中華スープ・ブルー	ミルク・もちもちパン	
27 火	牛乳、ウエハース		栗ご飯・魚のごまマヨ焼き・中華サラダ・スープ・ブルー	ミルク・蒸しパン	米飯給食
28 水	牛乳、サブレ	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・梅が枝もち	クッキング
29 木	牛乳、せんべい	ご飯	煮魚・ハンパンスウ・豆乳スープ・りんご	ミルク・野菜サンド	
30 金	牛乳、ポーロ	ご飯	イエローポタージュ・洋風なます・柿	ミルク・マカロニのあべかわ	
31 土	牛乳、クッキー		焼きそば・スープ・ブルー	牛乳・袋菓子	

お知らせ

- ・13(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・27(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

☆松風焼き

(子ども1人分)

鶏挽肉	25g
干し椎茸	0.5g
人参	5g
深ねぎ	4g
卵	5g
しょうゆ	1.5g
生薑(汁)	1g
白いりごま	1g
砂糖(三温糖)	1g(小さじ1/3)
油(フライパンで焼く場合)	少々

<作り方>

- ① 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
- ② 人参・深ねぎもみじん切りにし、生姜は皮をむきすりおろしておく。
- ③ 鶏挽肉と①と②と生姜汁、卵、しょうゆと三温糖を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンに薄く油をひき、③を小判型に丸めた③を片面ずつ焼く。上になった部分にこまをふりかける。
- ⑤ 表面に焼き色がついたら(両面)、ふたをして中までしっかり火を通す。

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



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	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	にら卵スープ 魚のごまマヨ焼き、春雨のサラダ、りんご	牛乳 ふかし芋	371
2	金	牛乳 ブルー	ごはん	まさご揚げ、五目煮豆、わかめスープ、梨	ミルク おから入りクッキー	351
3	土	牛乳 ビスコ		プルーン 肉うどん、ツナと青菜のさっぱりあえ	牛乳 コーンスナック	396
5	月	牛乳 ウエハース	ごはん	梨 ミートボールスープ、スパゲティサラダ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	327
6	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	* 誕生会 きのこごはん、ハンバーグ、豆腐入りすまし汁、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	523
7	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	わかめ入りすまし汁 高野豆腐のオランダ煮、ドレッシングサラダ	ミルク カントリークッキー	354
8	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	大根入りみそ汁 豚肉ときのこのソテー、納豆あえ、プルーン	ミルク わかめ入りおにぎり	393
9	金	牛乳 ブルー	ごはん	ミネストローネ 魚の立田揚げ、南瓜の含め煮	ミルク おから入りブラウニー	347
10	土	牛乳 ビスコ		大根のはりはりづけ きのこクリームスパゲティ、コンソメスープ	ミルク あべ川寒天	353
12	月	牛乳 ウエハース	ごはん	えのき入りすまし汁 麻婆豆腐、ポテトサラダ、プルーン	ミルク もちもちパン	422
13	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ごぼうとしめじのきんぴら 南瓜入りさつま揚げ、きゃべつ入りみそ汁	ミルク ポテトサンド	391
14	水	卵ボーロ	ごはん	肉じゃが、柿の白あえ、かき卵汁、りんご	牛乳 ミレービスケット	394
15	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	大豆入りスープ タンドリーチキン、五色きんぴら、みかん	ミルク ココア蒸しパン	504
16	金	牛乳 プルーン	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ、春雨の酢の物、柿	ミルク 大豆入りドーナツ	426

～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。

* 主食の確認：3歳以上児のごはんの
計量(5月との比較)を実施する。

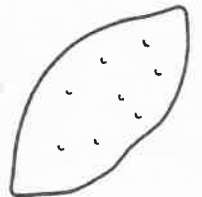
* 身長・体重から、発育状態をみて、
給食の喫食状況と主食の量を確認
する。

* 食事のマナーを身につける。(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

○ 6日(火曜日)は誕生会です。
お箸だけ忘れないようにお願いします。

○ 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。



日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 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	土	牛乳 ビスコ		親子うどん、ポイル野菜の即席づけ、梨	麦茶 ウインナー入りおにぎり	443
19	月	牛乳 ウエハース	ごはん	ポークカレー、パインサラダ、りんご	ミルク、クロワッサン キャラット寒天	452
20	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	ごぼう入りみそ汁、プルーン 松風焼き、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク 梅が枝餅	339
21	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	オニオンスープ 鶏肉のグラタン、わかめサラダ	ミルク フルーツ寒天	301
22	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	梨 きのこクリームシチュー、ごぼうのサラダ	ミルク ヨーグルトケーキ	376
23	金	牛乳 プルーン	ごはん	わかめ入りみそ汁 魚のタルタル焼き、小松菜のごまあえ	麦茶 さつま芋入りぜんざい	345
24	土	牛乳 ビスコ		ちゃんぽん、煮大豆、プルーン	ミルク ごま入りクッキー	521
26	月	牛乳 ウエハース	ごはん	イエローポタージュ、洋風なます、柿	ミルク マカロニのあべ川	384
27	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	中華スープ 鶏肉の立田揚げ、ひじきのマリネ、りんご	ミルク ジャムパン	312
28	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 レバーの旨煮、マカロニサラダ、プルーン	ミルク 切り干し大根餅	412
29	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	* 秋の遠足（雨天の場合は給食になります） お弁当の日、みかん	まめじョ 袋詰め菓子	
30	金		ごはん	玉ねぎ入りすまし汁 ミックスオムレツ、切り干し大根の煮物	麦茶 青菜入りおにぎり	350
31	土	牛乳 ビスコ		焼きそば、金時煮豆、コンソメスープ	牛乳 ミレービスケット	504

29日(木曜日)は秋の遠足でお弁当の日になります。
今回は、お弁当についてのポイントなどを紹介します。

～お弁当に詰める量～

量はちよつと少なめにしてあげましょう。
「食べきった」という達成感を子どもたちが味わうことが大切で、自信にもつながります。ごはんは普段食卓で使っている子どもの茶わん1杯を目安にして、お弁当の中でごはんとおかずが5:5の割合になるようにしましょう。

また詰める前に、子どものひと口サイズにカットしておくとお食べやすいですよ。

～注意点～

- ・ハムやかまぼこなど加工品であってもできるだけ火を通しましょう。
- ・お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてふたをしましょう。



* 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。