



10月献立予定表

〇の土曜保育の給食は2・3号の希望者のみです
令和5年 認定こども園旭幼稚園

暑かった夏も過ぎ、夜になると、虫たちの鳴き声が聞こえてきます。季節は、秋へと移り変わります。この時期は、体調を崩しやすいときですので、早寝、早起きを心掛けて、給食をよく食べて、生活のリズムを整えましょう。
運動会では、たくさんの練習の成果が発揮できるといいですね！



マークの日はスプーンを持ってきて下さい。



★マークの日は、ひよこ完了食、うさぎ、ぱんだは赤魚です。 ※食材の都合等により、メニューを変更する場合があります。

日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	3時の おやつ
			血、肉、骨をつくる	強い力をつくる	病気から守ってくれる	
2月	もち麦ごはん	豚肉の二色ごま炒め ごぼうサラダ 麩と青ネギのみそ汁	豚肉・刻み揚げ・味噌	米・もち麦・砂糖・麩	玉ねぎ・人参・インゲン・ごぼう・青ネギ	スイートポテト
3火	ロールパン	鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーとマカロニのツナサラダ わかめとキャベツのスープ	鶏肉・ツナ・花かつお	コーンフレーク・ロールパン・マカロニ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・キャベツ	ツナむすび
4水	もち麦ごはん	牛肉のケチャップ炒め 春雨と赤ピーマンのサラダ えのきと揚げのみそ汁	牛肉・刻み揚げ・味噌	米・もち麦・砂糖・春雨	キャベツ・人参・赤ピーマン・きゅうり・コーン・えのき・青ネギ・わかめ	カラフルゼリー
5木	しそわかめごはん	豚肉のしょうが焼き みかん入りポテトサラダ 玉ねぎと麩のみそ汁	豚肉・味噌	米・砂糖・麩・じゃが芋	玉ねぎ・きゅうり・コーン・みかん缶・人参・ワカメ	お菓子
6金	もち麦ごはん	肉豆腐 ブロッコリーのひじき和え えのきと青ネギのみそ汁	木綿豆腐・牛肉・味噌	米・もち麦・砂糖・麩	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・ブロッコリー・キャベツ・カリフラワー・ひじき・えのき・青ネギ	シュガートースト
7土	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ キャベツとじゃこの甘酢和え バナナ	牛ミンチ・豚ミンチ・ちりめんじゃこ	スパゲティ・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・刻み海苔・バナナ	お菓子
10火	もち麦ごはん	ホキフライ キャベツときゅうりの梅和え 麩と揚げのみそ汁	ホキフライ・刻み揚げ・味噌	米・もち麦・麩	キャベツ・きゅうり・梅肉・青ネギ・人参	きなこ蒸しパン
11水	秋野菜カレー	秋野菜カレー パプリカとツナのサラダ かぼちゃプリン	牛肉・ツナ	米・じゃが芋・ごま醤油ドレッシング	玉ねぎ・かぼちゃ・なすび・ブロッコリー・大根・きゅうり・赤ピーマン・プリン	フルーツポンチ
12木	肉うどん	肉うどん チンゲン菜とキャベツの磯和え パイン	牛肉・刻み揚げ	うどん・砂糖	玉ねぎ・生姜・青ネギ・チンゲン菜・キャベツ・人参・パイン	お菓子
13金	中華丼	中華丼 春雨ときゅうりのサラダ オレンジ	豚肉	米・砂糖・ごま醤油ドレッシング・春雨	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・赤ピーマン・きゅうり・コーン・オレンジ	マカロニきなこ

14土	〇運動会のため、土曜保育はおやすみです。					
16月	もち麦ごはん	赤魚の竜田揚げ チンゲン菜と白菜のおかか和え 豆腐と揚げのみそ汁	赤魚・木綿豆腐・刻み揚げ・味噌	米・もち麦・砂糖・花かつお	生姜・にんにく・チンゲン菜・白菜・人参・コーン・青ネギ	バナナ ヨーグルト
17火	ロールパン	ミートボールのケチャップソース かぼちゃとコーンのサラダ つるつる春雨スープ	ミートボール	ロールパン・春雨	玉ねぎ・赤ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・コーン・青ネギ・干し椎茸・人参	わかめ むすび
18水	もち麦ごはん	筑前煮 もやしとわかめのポン酢和え 野菜たっぷり豚汁	鶏肉・豚肉・味噌	米・もち麦・砂糖	糸こんにゃく・レンコン・人参・ごぼう・もやし・わかめ・玉ねぎ・えのき・青ネギ	お菓子
19木	麻婆丼	麻婆丼 キャベツのおかか和え オレンジ	木綿豆腐・豚ミンチ・赤味噌・中華味噌・花かつお	米・砂糖	玉ねぎ・人参・生姜・チンゲン菜・キャベツ・人参・オレンジ	ジャム サンド
20金	もち麦ごはん	豚肉と小松菜の塩炒め 平天入り和風青のりポテト 揚げと豆腐のみそ汁	豚肉・平天・刻み揚げ・木綿豆腐・味噌	米・もち麦・砂糖・花かつお じゃが芋	玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン・青のり・ワカメ	クッキー
21土	カレーうどん	カレーうどん キャベツの昆布和え バナナ	牛肉	うどん	玉ねぎ・りんごジュース・青ネギ・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・バナナ	お菓子
23月	栗ごはん	鮭の塩焼き 秋野菜のきんぴら 鶏入りにゅうめん	鮭・鶏肉	米・砂糖・そうめん	栗・ごぼう・レンコン・人参・きぬさや・青ネギ	アメリカ ドッグ
24火	ゆかりごはん	鶏の甘酢あん 小松菜と人参のお浸し ワンタンスープ	鶏肉・ワンタン	米・もち麦・砂糖	生姜・にんにく・小松菜・人参・キャベツ・白菜	きなこ トースト
25水	もち麦ごはん	豚肉のスタミナ炒め 春雨ときゅうりの酢の物 中華コーンスープ	豚肉	米・もち麦・砂糖・春雨	玉ねぎ・人参・黄ピーマン・赤ピーマン・コーン・きゅうり・青ネギ	フルーチェ (ピーチ)
26木	親子丼	親子丼 キャベツのなめたけ和え パイン	鶏肉・卵	米	玉ねぎ・人参・青ネギ・なめたけ・キャベツ・きゅうり・パイン	タイ焼き
27金	もち麦ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツのさっぱり海苔酢和え 青ネギと豆腐のみそ汁	牛肉・ちりめんじゃこ・木綿豆腐・味噌	米・もち麦・砂糖	糸こんにゃく・ごぼう・生姜・キャベツ・刻み海苔・青ネギ・玉ねぎ・人参	豆乳 バナナ ケーキ
28土	皿うどん	皿うどん キャベツときゅうりのサラダ バナナ	豚肉	麺・砂糖・ごまクリームドレッシング	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・コーン・バナナ	お菓子
30月	もち麦ごはん	鶏肉のレモンソース さつま芋とコーンのサラダ えのきと揚げのみそ汁	鶏肉・刻み揚げ・味噌	米・もち麦・砂糖・さつま芋	レモン果汁・きゅうり・人参・コーン・えのき・青ネギ・ワカメ	お麩 ラスク
31火	豚丼	豚丼 ほくほくむしかぼちゃ りんご	豚肉	米・砂糖	玉ねぎ・人参・ごぼう・かぼちゃ・りんご	鮭むすび