



# 令和5年度 10月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
2 (月)	白飯 けんちん煮 たまねぎのみそ汁 バナナ たまねぎの皮むき (おひさま)	米、小麦粉 砂糖、片栗粉	豆腐、ちくわ、鶏肉 みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう、えだまめ グリーンピース、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 ハイハイ 枝豆蒸しパン お茶
3 (火)	白飯 魚のおひさま焼き 野菜のマリネ 豆腐のすまし汁 オレンジ	米、砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油	ホキ、豆乳、豆腐 脱脂粉乳、きな粉 みそ、ごま、煮干し	オレンジ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ねぎ にんじん、こんぶ	しょうゆ、酢 塩、パセリ粉 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
4 (水)	白飯 マカロニのホワイトソース煮 青菜ときのこのスープ バナナ	米、じゃがいも マカロニ マーガリン 小麦粉、菓子	牛乳、鶏肉 チーズ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、コーン こまつな、しいたけ、しめじ えのきたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 牛乳
5 (木)	麦飯 炒めビーフン 卵入り野菜スープ オレンジ	米、ビーフン マカロニ 砂糖 押麦、油	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ、きな粉	たまねぎ、オレンジ にんじん、こまつな キャベツ、ピーマン 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 マカロニあべかわ 牛乳
6 (金)	白飯 カレー バナナ 防災食	米、じゃがいも 油 菓子	鶏ひき肉、大豆	バナナ、たまねぎ、にんじん トマト缶、グリーンピース	カレールー (小麦・乳・卵 不使用) 麦茶	お茶 マンナ ぼたぼた焼き お茶
7 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳 オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
10 (火)	白飯 鶏肉の中華炒め にらのかき玉汁 バナナ	米、砂糖 片栗粉 ごま油、油	豆腐、鶏肉、卵 しらす干し、ごま 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん なす、しめじ、にら こんぶ、あおのり	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 しらす入りおにぎり お茶
11 (水)	白飯 いわしのつみれ団子汁 炒り豆腐 オレンジ	米、片栗粉 砂糖、油 菓子	豆腐、鶏肉、いわし ちくわ、みそ 飲むヨーグルト(鉄強化)	オレンジ、たまねぎ かぼちゃ、にんじん、ねぎ グリーンピース、ひじき 干しいたけ、しょうが	しょうゆ 酒、みりん 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 飲むヨーグルト
12 (木)	麦飯 ぎせい豆腐 そうめん汁 バナナ	米、小麦粉 さつまいも そうめん 砂糖、押麦	豆腐、脱脂粉乳、卵 鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩 麦茶	アップル果汁 さつま芋蒸しパン ミルク
13 (金)	白飯 肉豆腐 わかめのみそ汁 オレンジ スノーボール作り (つき)	米、油、小麦粉 糸こんにゃく コーンスターチ、粉糖 マーガリン、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉 みそ、煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、えのきたけ わかめ、グリーンピース 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 マンナ スノーボール 牛乳
14 (土)	五目うどん ゆで卵 牛乳 バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚げ 鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
16 (月)	白飯 鶏むね肉の照り焼き 茹でキャベツ 根菜の豆乳スープ バナナ	じゃがいも、米 片栗粉、油 砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳 みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ ごぼう、にんじん、しょうが グリーンピース、あおのり	しょうゆ、酒 みりん、塩、酢 がらスープ素 麦茶	お茶 ハイハイ 芋もち 牛乳

## 給食室からの お知らせ



10月は園の行事が盛りだくさんです。6日の防災訓練では、給食室、保育室と連携しながら訓練を行います。ご家庭でも非常食や防災グッズの点検を行ってみたいはいかがでしょうか。10月は季節の変わり目です。寒暖差もあり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですので、たくさん体を動かし、秋の味覚をたくさん味わいたいですね。秋が旬の食材として、新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、かぶなどがあります。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます☆

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

今月の主食・副食費の引き落とし日

**20日(金)**



# 令和5年度 10月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
17 (火)	麦飯 魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	米、食パン マーガリン 砂糖、押麦 グラニュー糖	さば、豆腐 脱脂粉乳、油揚げ みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、切り干しだいこん グリーンピース、こまつな しょうが、こんぶ	しょうゆ みりん 酒、塩 麦茶	アップル果汁 ラスク ミルク
18 (水)	白飯 ひじきと厚揚げの炒め物 南瓜のみそ汁 バナナ	米、砂糖、油 糸こんにゃく ごま油 菓子	牛乳、生揚げ、鶏肉 さつま揚げ、みそ 煮干し	バナナ、かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん ピーマン、ひじき、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
19 (木)	白飯 なすと春雨の中華炒め すまし汁 オレンジ クッキーの型抜き (ひかり)	米、小麦粉 砂糖、はるさめ マーガリン ごま油	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、卵 赤みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、なす キャベツ、にんじん、ねぎ しょうが、こんぶ	しょうゆ、塩 酒 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 ブレーンクッキー ミルク
20 (金)	白飯 ポークカレー 和風野菜サラダ バナナ	米、じゃがいも ポップコーン 油、砂糖 マーガリン	牛乳、豚肉、ちくわ さつま揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、トマト缶 グリーンピース、ひじき	酢 しょうゆ、塩 麦茶	お茶 マンナ ポップコーン 牛乳
21 (土)	ちゃんぽん ゆで卵 牛乳 バナナ	中華めん、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶
23 (月)	麦飯 八宝菜風 わかめスープ バナナ	米、小麦粉 マーガリン 砂糖、押麦 片栗粉、油	牛乳、豚肉、豆腐 かまぼこ、おから 脱脂粉乳、卵	たまねぎ、バナナ キャベツ、にんじん ピーマン、わかめ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 ベーキングパウダー 麦茶	お茶 ハイハイ おからスコーン 牛乳
24 (火)	白飯 ひじきのサラダ 小松菜のスープ オレンジ ピザトースト作り (ほし)	米、食パン 油、砂糖 ごま油	卵、脱脂粉乳 チーズ、ハム	オレンジ、キャベツ たまねぎ、こまつな きゅうり、にんじん コーン、ピーマン、ひじき	酢、しょうゆ がらスープ素 塩、ケチャップ 麦茶	アップル果汁 ピザトースト ミルク
25 (水)	白飯 レバーボール 粉ふきいも かき玉野菜汁 バナナ	米、じゃがいも 小麦粉、油 菓子	牛乳、鶏レバー、卵 みそ、脱脂粉乳 煮干し	たまねぎ、バナナ、にんじん ピーマン、こまつな、こんぶ	しょうゆ、塩 パセリ粉 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳
26 (木)	菜飯 ハンバーグ マカロニサラダ 南瓜のポタージュスープ ゼリー 誕生日会	米、小麦粉、ココア スパゲティ、砂糖 油、マヨネーズ パン粉、マーガリン	豚肉、脱脂粉乳 牛乳、卵	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、きゅうり	がらスープ素、パセリ粉 ケチャップ、塩 ウスターソース、麦茶 ベーキングパウダー、菜飯	アップル果汁 ココアちゃんすこう ミルク
27 (金)	白飯 焼きししゃも きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 バナナ	米、水あめ 砂糖、油 ごま油	牛乳、ししゃも、豆腐 みそ、さつま揚 ごま、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ ごぼう、にんじん グリーンピース、こんぶ	しょうゆ 酒、塩 麦茶	お茶 マンナ 米ボン 牛乳
28 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳 オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵 さつま揚げ、鶏肉 煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、わかめ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 マリー お茶
30 (月)	白飯 豚肉の柳川風煮物 もやしのみそ汁 バナナ	米、砂糖 油	卵、豆腐、豚肉 みそ、いわし、ごま 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん こまつな、もやし、ごぼう わかめ、こんぶ	しょうゆ みりん 麦茶	お茶 ハイハイ かむかむ小魚(ごま) お茶
31 (火)	白飯 炊き合わせ たまねぎのみそ汁 オレンジ	米、砂糖 ごま油	豆腐、生揚げ さつま揚げ、鶏肉 みそ、煮干し かつお節	かぼちゃ、オレンジ たまねぎ、だいこん にんじん、えのきたけ グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 焼きおにぎり お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

## こめ

縄文時代に日本に伝わった稲。現在では日本各地で稲作が行われています。コメにはデンプンを中心に、たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミンなど必要な栄養素がバランスよく含まれています。豆腐やみそなど、たんぱく質豊富な大豆製品と一緒に食べると、さらに栄養バランスがアップします。



今月の主食・副食費の引き落とし日

**20日(金)**