



10月



令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	おやつ	おもな材料（昼食）			日 曜	献立名	おやつ	おもな材料（昼食）			
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する	
2 月	マージンごはん 豚肉のゴマ焼き こんにやくのソテー もずくの酢物 すまし汁 みかん 保育乳	人参ケーキ	豚もも肉 鶏ささみ もずく	精白米 強化米 もちきび 黒ゴマ	糸こんにやく 人参 小松菜 Hコーン缶 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ みかん	18 水	沖縄そば かみかみごぼう トマト バナナ 保育乳	みそおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば （茹） 白ゴマ	刻み昆布 山東菜 ごぼう トマト バナナ	
3 火	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー 白菜のおかかあえ みそ汁 梨 保育乳	ヨーグルトブレッド	鮭 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 白菜 糸こんにやく なす ねぎ 梨	19 木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ（照り焼き風） ひじきの煮物 スライストマト 中華スープ りんご 保育乳	オートミールクッキー	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト チンゲン菜 長ねぎ りんご	
4 水	マージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草のソテー カリカリきゅうり イナムドウチ みかん 保育乳	大学芋	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 豚肉 カステラカマ ポコ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 もやしきゅうり 人参 ねぎ Hコーン缶 干しいたけ みかん	20 金	きのこごはん 西京焼き 温サラダ みそ汁 みかん 保育乳	サーターアングダー	油揚げ ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ブロッコリー キャベツ 白菜 みかん	
5 木	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンスープ バナナ 保育乳	小松菜おにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜 バナナ バナナ	21 土	カレーピラフ ブロッコリーのサラダ コーンスープ みかん	タンナファクルー	鶏もも肉 ハム ツナ缶	精白米 強化米	人参 GP ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ みかん	
6 金	五目ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の中華炒め もずくスープ りんご 保育乳	ココアラスク	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 竹小町 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	干しいたけ ごぼう 人参 長ネギ たけのこ キャベツ しめじ りんご さやいんげん	23 月	ごはん（強化米入り） チキン照り焼き 人参シリシリ スティックきゅうり みそ汁 みかん 保育乳	ちんびん	鶏もも肉 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん	
7 土	ごはん（強化米入り） 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 わかめスープ みかん	げんまい棒	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり レタス みかん	24 火	秋の香り混ぜごはん さばのみそ焼 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 梨 保育乳	りんごの蒸しパン	鶏もも肉 油揚げ さば 鶏ささみ 調製豆乳	精白米 強化米 さつま芋 白ゴマ そうめん	人参 しめじ GP 干しいたけ 切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ 梨	
10 火	キーマカレー（強化米入り） スティックきゅうり ヨーグルトサラダ コーンスープ 保育乳	豆腐ブレッド	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ 白菜 ピーマン ホールトマト缶 きゅうり バナナ みかん缶 コーン缶	25 水	ドライカレー ちくわのもみじ揚げ 白菜スープ りんご 保育乳	ココアケーキ（卵抜き）	豚ひき肉 竹小町 ベーコン	精白米 強化米 てんぷら粉 （卵不使用）	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 刻みパセリ 白菜 りんご コーン缶 赤ピーマン	
11 水	芋ごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー 和風サラダ みそ汁 バナナ 保育乳	オートミールスナック	白身魚 豚三枚肉 わかめ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋 黒ゴマ 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにやく キャベツ コーン缶 大根 ねぎ バナナ	26 木	肉みそうどん ほうれん草の白あえ みかん 保育乳	ツナマヨおにぎり	豚肩ロース 油揚げ 豆腐 竹小町 ツナ缶	茹うどん 白ゴマ	ごぼう 長ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 みかん	
12 木	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう そうめん汁 みかん 保育乳	お麴ラスク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 竹小町	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ そうめん	ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく ほんしめじ ねぎ みかん	27 金	のりごはん（強化米入り） かぼちゃのミートグラタン ひじきサラダ ボイルウィンナー みそ汁 バナナ	くずもち	豚ひき肉 ピザチーズ 干ひじき 竹小町 ウィンナー	精白米 強化米	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 大根 ねぎ バナナ	
13 金	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトサラダ パンブキン豆乳スープ 梨 保育乳	いなり寿司	鶏胸肉 ベーコン 調製豆乳	ロールパン （超熟） じゃが芋 精白米 強化米 むきごま	サラダ菜 人参 きゅうり パイン缶 レーズン かぼちゃ 玉ねぎ 梨	28 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	はちや棒	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 ごま	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	
14 土	もずくどんぶり ブロッコリー みそ汁 みかん	亀の甲せんべい	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー えのきたけ ねぎ みかん	30 月	運動会振替休日					
16 月	ハンダマごはん 肉じゃが 拌三絲（バンサンスー） みそ汁 みかん 保育乳	ゴマ風味焼き菓子	豚肉 ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	ハンダマの葉 糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ みかん	31 火	♥♥ お弁当会 ♥♥		ハロウィンクッキー			
17 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 大根サラダ もずくスープ 梨 保育乳	ジャムサンド	豚レバー ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	かぼちゃ 大根 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ 梨	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（厚労省2019）』に沿って実施します。						