



10月さくらこども園 給食だより



アレルギー表示 ■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ♪くるみ									
行事	日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助けるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
食の記念日 (豆腐)	1	水	ごはん 岩石揚げ キャベツのサラダ 味噌汁	大豆 油揚げ・赤みそ	ひじき キャベツ・チンゲン菜・人参・コーン 大根・人参	米(国産) さつまい芋・■小麦粉・砂糖・油 砂糖・油	■醤油・塩 酢・塩 だし	豆乳	豆乳
	2	木	豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	豆腐・大豆たんぱく・牛筋ひき肉・赤みそ	人参・しょうが ごぼう・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・小松菜 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■花巻	だし・料理酒・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳
	3	金	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根とさつま揚げの煮物 白菜のごま和え 味噌汁	赤魚 さつま揚げ 赤みそ	 大根・人参・さやいんげん 白菜・人参・しめじ 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油 砂糖 白ごま・砂糖 さつまい芋	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし	豆乳	豆乳
	4	土							
	6	月	親子丼 おかかサラダ 味噌汁 お月見ゼリー	鶏肉・●卵 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 大根・ブロッコリー・人参 えのきだけ・白菜・チンゲン菜	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 油・砂糖 お月見ゼリー	だし・■醤油・本みりん ■醤油・酢 だし	豆乳	豆乳
	7	火	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮 白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・●卵 赤みそ	ごぼう・玉ねぎ・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり・人参 大根・わかめ バナナ	米(国産) 砂糖・でん粉 ■おつゆ巻	だし・■醤油・本みりん ゆかり だし	豆乳	豆乳
	8	水	ごはん 白身魚の味噌焼 油揚げとごぼうの煮物 すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ホキ・赤みそ 油揚げ	ごぼう・玉ねぎ・人参 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳
	9	木	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ(パイナップル)	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参 パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ	豆乳	豆乳
	10	金	ごはん サバのつけ焼 小松菜ときこの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	小松菜・キャベツ・人参 しめじ・えのき かぼちゃ・グリーンピース わかめ・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	豆乳	豆乳
鉄強化 メニュー	11	土							
	14	火	ごはん 照焼ハンバーグ スパゲティサラダ フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 豆腐・赤みそ	ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 油・砂糖・でん粉 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	■醤油・本みりん 塩 だし	豆乳	豆乳
	15	水	お弁当の日！					豆乳	豆乳
	16	木	きのこごはん 五目卵 胡麻ブロッコリー 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	油揚げ ●卵 赤みそ	しめじ・人参・干しいたけ・えのき・黄豆 玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ ブロッコリー 白菜・チンゲン菜・人参 パイナップル(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 砂糖 砂糖 白ごま	■醤油・本みりん・だし ■醤油・本みりん・だし 塩・■醤油 だし	豆乳	豆乳
	17	金	ごはん 鶏肉の焼南蛮 さつまい芋の甘煮 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	鶏肉 赤みそ	にんにく・玉ねぎ・人参 レモン果汁 大根・小松菜・しめじ 黄桃(缶詰)	米(国産) 砂糖・■小麦粉・でん粉・油 さつまい芋・砂糖	塩・酢・■醤油 だし	豆乳	豆乳
	18	土							
	20	月	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 納豆サラダ 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉 納豆 赤みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ほうれん草・緑豆もやし・人参 白菜・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま ■おつゆ巻	■焼肉のたれ だし・■醤油 だし	豆乳	豆乳
	21	火	ごはん 赤魚の旨煮 大根なます 五目豆 味噌汁	赤魚 大豆・ちくわ 赤みそ	しょうが 大根・人参・きゅうり 人参・さやいんげん・干しいたけ キャベツ・小松菜・青ねぎ	米(国産) 砂糖 砂糖 砂糖	ウスターソース・■醤油・料理酒 酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	豆乳	豆乳
	22	水	ごはん 鶏肉のあおさ焼 切干大根の煮物 チンゲン菜と白菜のごま和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ	あおさのり 切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 砂糖・白ごま ■おつゆ巻	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	豆乳	豆乳
ハロウィン メニュー	23	木	食パン いちごジャム 焼き栗コロッケ ブロッコリーのサラダ 貝沢山スープ			■/▲食パン・いちごジャム ■焼き栗コロッケ・油 油・砂糖 じゃが芋・油	■醤油・酢 ■チキンコンソメ	豆乳	豆乳
	24	金	麦入りごはん 麻婆厚揚げ もやしの中華和え すまし汁 フルーツ(みかん缶)	生揚げ・牛筋ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 ■おつゆ巻	中華だし・■醤油 ■醤油・塩 だし・■醤油・塩	豆乳	豆乳
	25	土	わくわくフェスティバル						
	27	月	豚肉と野菜のオイスターソース丼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・白菜・さやいんげん・人参 切干大根・きゅうり・コーン ほうれん草・人参 パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦・油・でん粉 砂糖・調合ごま油	■オイスターソース・■醤油・料理酒 ■醤油・酢・本みりん だし	豆乳	豆乳
	28	火	ごはん 白身魚の天ぷら ひじきと厚揚げの煮物 豚汁	ホキ 生揚げ 豚肉・赤みそ	ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	料理酒・塩 だし・■醤油・料理酒 だし	豆乳	豆乳
	29	水	ごはん 豚肉のチャブチェ 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 白菜・人参・きゅうり 大根・わかめ バナナ	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	豆乳	豆乳
	30	木	ごはん アジの蒲焼風 ナムル 金時豆煮 味噌汁	あじ 金時豆煮 豆腐・赤みそ	緑豆もやし・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖・調合ごま油	料理酒・■醤油・本みりん ■醤油・塩 だし	豆乳	豆乳
	31	金	ケチャップライス ローストチキン マカロニサラダ ハンフキンクリームシチュー	鶏肉 ▲牛乳	ピーマン・コーン にんにく ブロッコリー・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・人参・グリーンピース	米(国産)・油 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	トマトケチャップ・■チキンコンソメ・塩 塩・■醤油・料理酒 ■/▲クリームシチューミックス	豆乳	豆乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(週5手作り) 京滋幼保献立 3品 未開乳 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)



・食の記念日は10/2「豆腐」の日です。
・31日は「ハロウィンメニュー」です。ヨーロッパがお祭りの発祥の地で、収穫をお祝いし先祖に感謝するお祭りです。
ハロウィンで使用される「かぼちゃのランタン」にちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューを提供します。

～強化メニューについて～
「鉄強化」・・・鉄分の多い食材（卵、レバー、大豆製品など）を使用した献立です。 （10/16 五目卵）