

令和5年10月献立表

日	2	3	4	5	6	7
曜	月	火	水	木	金	土
給食	ほうとう風うどん ほうれん草のごまあえ りんご	ふわふわ卵の納豆チャーハン 豚肉の中華炒め ツナの中華風サラダ 春雨スープ フルーツポンチ	スタミナ丼 きゅうりとかにかまの酢の物 きのこ汁 柿	スパゲティミートソース フレンチサラダ 豆乳チャウダー ヨーグルト	胚芽米 梅干し チーズささみかつ 千切りキャベツ トマト 豆腐の味噌汁 梨	フレイティ 
おやつ	お好み焼き 麦茶	からまつドーナツ 麦茶	焼き芋 麦茶	コロコロおにぎり 麦茶	フランクフルト 麦茶	
エネルギー	乳児 502 幼児 570	乳児 502 幼児 571	乳児 502 幼児 572	乳児 502 幼児 573	乳児 467 幼児 536	
延長食	マカロニきなこ	汁そば	ヨーグルト	クッキー	わかめおにぎり	
日	9	10	11	12	13	14
曜	月	火	水	木	金	土
給食	スポーツの日	栗ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き にらともやしの和え物 からまついも煮 柿	ロールパン さつまいもと鶏のミルク煮 人参ドレッシングサラダ きのこたっぷりスープ ヨーグルト	からまつラーメン ツナとじゃがいものサラダ フレッシュフルーツポンチ	三色丼 かりかりしらすの和え物 具たくさん味噌汁 オレンジ寒天	焼きそば コーンサラダ チンゲン菜のスープ アップル寒天
おやつ		タルトタタン 麦茶	卵雑炊 麦茶	からまつあげあげパン 麦茶	クリームあんみつ 麦茶	デコレーションプリン 麦茶
エネルギー			乳児 480 幼児 517	乳児 430 幼児 533	乳児 460 幼児 564	乳児 443 幼児 533
延長食		ヨーグルト	おせんべい	じゃがいももち	ゆかりおにぎり	クッキー
日	16	17	18	19	20	21
曜	月	火	水	木	金	土
給食	バターライス ハンバーグきのこソース ほうれん草のソテー かぼちゃのポタージュ グレープ寒天	わかめおにぎり 唐揚げ 卵焼き ブロッコリー 幼 かぶの味噌汁 アップルジュース	中華丼 もやしのナムル しめじの中華スープ 梨	ケバブサンド(肉サンド) チョパン・サラタス(野菜サラダ) クルファスリエ(白いんげんのスープ) アイラン(トルコ風ヨーグルトドリンク)	アルファ米 ふりかけ ぶり大根 かぶの浅漬け なめこの味噌汁 フルーツ寒天	ナポリタン ほうれん草とコーンのサラダ キャベツのスープ グレープ寒天
おやつ	手作りポテトチップス 麦茶	きのこクリームパスタ 麦茶	クレープ 麦茶	ストラッチ(ライスプリン風) 麦茶	秋のキッシュ 麦茶	ジャムサンド 麦茶
エネルギー	乳児 503 幼児 614	乳児 530 幼児 603	乳児 488 幼児 576	乳児 470 幼児 532	乳児 468 幼児 519	乳児 481 幼児 565
延長食	ジャムサンド	クッキー	ヨーグルト	わかめおにぎり	マカロニきなこ	おせんべい
日	23	24	25	26	27	28
曜	月	火	水	木	金	土
給食	BLTサンド フライドポテト ぼくぼくポトフ フルーツポンチ	鮭おにぎり 二色ちくわ揚げ 人参グラッセ 乳 かぶの味噌汁 ヨーグルト	お赤飯 白身魚の西京焼き 栗入り茶碗蒸し 花麩のすまし汁 10月のバースデイケーキ	和風きのこスパゲッティ ヨーグルトサラダ チンゲン菜のタンタンスープ グレープ寒天	胚芽米 たくあん かぼちゃのコロッケ 千切りキャベツ トマト 呉汁 オレンジ寒天	味噌ラーメン 甘辛ごぼう りんご
おやつ	ミニアメリカンドック 麦茶	大学芋 麦茶	杏仁豆腐 麦茶	すいとん 麦茶	マロンマフィン 麦茶	コーンフレーク 麦茶
エネルギー	乳児 503 幼児 577	乳児 489 幼児 564	乳児 493 幼児 623	乳児 472 幼児 592	乳児 498 幼児 609	乳児 434 幼児 474
延長食	ヨーグルト	クッキー	じゃがいももち	チーズクラッカーサンド	わかめおにぎり	おせんべい
日	30	31				
曜	月	火				
給食	胚芽米 しいたけのはさみ揚げ サラダ菜 えのきの味噌汁 柿	ハロウィンおぼけのきのこピラフ パンプキングラタン さつまいもとりんごのサラダ おかしみいたいなスープ ハロウィンゼリー	今月の チャレンジ食材は 「きのこ」です! 			
おやつ	ホットケーキ 麦茶	パンプキンパイ 麦茶				
エネルギー	乳児 484 幼児 636	乳児 499 幼児 569				
延長食	汁そば	ジャムクラッカーサンド				

10月の旬食材

野菜：かぶ、にんじん、さつまいも、かぼちゃ、里芋、チンゲン菜、しいたけ、えのき、エリンギ、しめじ

果物：柿、りんご

魚介類：鮭、さば、しらす