



10月の給食献立表



令和2年9月30日

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	木		野菜のメンチカツ ミックスキャベツ 満月スープ・バナナ	パン粉・薄力粉 油・さつま芋 焼麩	豚挽肉・卵 わかめ さば節・昆布	キャベツ・ニラ・葱・椎茸 人参・バナナ	粉ふき芋 麦茶	★南瓜のおやき 牛乳	E525 F9.3 P4.4 食塩1.9
2	金	にこにこ広場	オムライス・豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ・ゼリー	ごはん・油 パン粉・薄力粉 ゼリー	鶏むね肉・ベーコン 豚挽き肉・卵 豆腐・鶏ガラ	玉葱・人参・トマト・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・コーン 白菜	みかんジュース	★マカロニきな粉 牛乳	
3	土		豚丼風 ふりかけ みそ汁・みかん	砂糖	豚肩肉・わかめ 豆腐・味噌・煮干し	キャベツ・玉葱・しらたき 人参・椎茸・生姜・みかん		お菓子 ジュース	E278 F10.6 P11.1 食塩1.2
5	月		ずき焼き風煮 こぎつね和え 牛乳・バナナ	砂糖・油	豚肩肉・豆腐 薄揚げ・牛乳	白菜・玉葱・人参・しらたき 葱・椎茸・大根・きゅうり バナナ	ぶどうジュース	ベジタべる みかんジュース	E333 F16.6 P15.7 食塩1.6
6	火		五目卵焼き 菊花和え・のり佃煮 みそ汁・梨	砂糖・油	卵・鶏むね肉 厚揚げ・味噌・煮干し のり佃煮	人参・椎茸・葱・菊・もやし ほうれん草・大根 梨	バナナ	★ごま団子 牛乳	E377 F17.0 P17.7 食塩2.1
7	水		つくね焼き ひじきサラダ みそ汁・みかん	じゃが芋 炒りごま・油	鶏挽肉・大豆・味噌 ひじき・煮干し	人参・蓮根・葱・生姜・コーン きゅうり・ほうれん草 みかん	りんご	★むきそば風	E197 F9.1 P13.0 食塩2.0
8	木		ごはん・煮魚 ぜんまいの炒め煮 かきたま汁・柿	ごはん・油 砂糖・片栗粉	鮭・昆布・卵・煮干し さつま揚げ	ぜんまい・人参・つきこん 椎茸・玉葱・柿	星たべよ 麦茶	★フライドポテト 牛乳	E527 F10.2 P21.6 食塩2.4
9	金		親子煮 りんごと大根のサラダ みそ汁・みかん	砂糖・炒りごま 油	鶏もも肉・卵・かまぼこ わかめ・豆腐 味噌・煮干し	玉葱・人参・椎茸・りんご 大根・きゅうり・みかん	梨	バームクーヘン 牛乳	E396 F17.3 P21.4 食塩2.7
10	土		チキンカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ		お菓子 牛乳	E350 F13.6 P14.9 食塩1.5
12	月		スコッチエッグ 茹でブロッコリー・トマト みそ汁・りんご	パン粉・薄力粉 油・マヨネーズ	豚ひき肉・卵 豆腐・味噌・煮干し	キャベツ・にら・葱・椎茸 ブロッコリー・もやし りんご	梨	源氏パイ 牛乳	E365 F16.6 P20.0 食塩2.1
13	火	避難訓練 平田小就学時健診	豚肉の中華ソテー ドレッシングサラダ みそ汁・みかん	砂糖・ごま油 じゃが芋	豚肩肉・わかめ 味噌・煮干し	玉葱・パプリカ・キャベツ きゅうり・パイン みかん	バナナ	★フルーチェ	E373 F17.8 P15.4 食塩1.9
14	水		南瓜のかき揚げ チンゲン菜の和え物 味付けのり・みそ汁・バナナ	油・薄力粉 ごま油 焼麩	エビ・しらす・昆布 薄揚げ・味噌・煮干し 味付けのり	南瓜・玉葱・コーン・チンゲン菜 人参・しめじ・バナナ	星たべよ 麦茶	★アップルパイ 牛乳	E304 F12.5 P14.8 食塩1.8
15	木	芋煮会 (5歳児クッキング)	ごはん・芋煮汁 野菜の生姜和え・ふりかけ みかん	ごはん さつま芋	豚もも肉・厚揚げ 味噌・煮干し	人参・こんにゃく・葱・しめじ ごぼう・キャベツ・きゅうり 生姜・みかん	バナナ	★人参ケーキ 牛乳	E504 F11.8 P22.3 食塩1.7
16	金		鱈のムニエル スパゲティソテー すまし汁・バナナ	薄力粉・油 スパゲティ	鱈・ハム さば節・昆布	にんにく・玉葱・ピーマン 小松菜・えのき・バナナ	野菜ジュース	えびせん ☆りんごジュース	E469 F11.2 P21.1 食塩2.4
17	土		コーンシチュー ふりかけ バナナ・牛乳	じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・コーン バナナ		お菓子 ジュース	E356 F9.9 P13.3 食塩2.0
19	月		りんごハンバーグ しょうゆフレンチ みそ汁・みかん	パン粉・油	豚挽き肉・卵 ちくわ・厚揚げ 味噌・煮干し	玉葱・りんご・キャベツ ほうれん草・もやし みかん	バナナ	プリン	E363 F16.0 P17.3 食塩2.2
20	火	集金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ・トマト みそ汁・バナナ	砂糖・油 マヨネーズ じゃが芋	豚肩肉 味噌・煮干し	ピーマン・玉葱・生姜 人参・きゅうり・みかん・えのき トマト・キャベツ・バナナ	マンナビスケット 麦茶	★大学芋 牛乳	E451 F22.2 P16.0 食塩1.6
21	水	泉小就学時健診	秋刀魚甘辛揚げ 菊花和え けんちん汁・りんご	砂糖・油 片栗粉	秋刀魚・豆腐・さば節	菊・もやし・ほうれん草 人参・大根・椎茸・葱 りんご	みかん	★ピザトースト 牛乳	E458 F21.5 P17.0 食塩2.1
22	木	誕生会	広東ラーメン ゼリーアラモード	中華麺 油・ごま油 片栗粉・ゼリー	豚もも肉・エビ うずら卵・なると 鶏ガラ・昆布	白菜・ほうれん草・葱 人参・にんにく・生姜 みかん	バナナ	★ケーキ 麦茶	E593 F16.2 P23.0 食塩2.8
23	金	バス代振替日	鯖の味噌焼き 和え物 菊のお花のすまし汁・柿	炒りごま	鯖・味噌 豆腐・さば節・昆布	もやし・きゅうり・人参 小松菜・菊・柿	りんごジュース	えびせん ☆りんごジュース	E349 F12.5 P19.0 食塩2.3
24	土		麻婆豆腐 中華スープ バナナ	ごま油・砂糖 片栗粉	豆腐・豚挽き肉 わかめ・鶏ガラ	葱・人参・椎茸・ピーマン 生姜・にんにく・バナナ		お菓子 牛乳	E355 F18.4 P15.3 食塩1.4
26	月	保育参観	照り焼きチキン ごま和え みそ汁・りんご	油・砂糖 すりごま	鶏もも肉 豆腐・味噌・煮干し	生姜・にんにく・ほうれん草 もやし・人参・なめこ りんご	バナナ	マリービスケット 牛乳	E268 F11.2 P17.0 食塩2.0
27	火		鮭のマリネ 小松菜の煮浸し みそ汁・バナナ	焼麩・砂糖 油・片栗粉	鮭・わかめ 味噌・煮干し	玉葱・人参・きゅうり 小松菜・しめじ・もやし バナナ	さつま芋の甘煮 麦茶	★栗おにぎり 麦茶	E401 F14.2 P18.9 食塩2.5
28	水		ごはん・チキン竜田 伴三絲 すまし汁・柿	ごはん・片栗粉・油 焼麩・砂糖・春雨	鶏もも肉・卵 昆布・さば節	きゅうり・人参 小松菜・えのき・柿	ヨーグルト	★芋ようかん 牛乳	E353 F16.3 P16.9 食塩1.6
29	木		さつま芋グラタン ほうれん草とツナの和え物 みそ汁・みかん	さつま芋 薄力粉 バター	鶏もも肉・チーズ 牛乳・ツナ・味噌 煮干し	玉葱・しめじ・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン なめこ・大根・みかん	りんご	★ハロウィンクッキー 牛乳	E331 F15.5 P14.9 食塩2.1
30	金		ホワイトベイトフリッター コールスロー・りんご 南瓜のコロコロスープ	油・薄力粉	卵・しらす・ベーコン 豆乳・鶏ガラ	キャベツ・きゅうり・コーン 南瓜・玉葱・りんご	みかん	ばかうけ ☆りんごジュース	E381 F15.0 P14.5 食塩2.2
31	土		豚肉のケチャップ煮 わかめスープ バナナ	油・砂糖 じゃが芋	豚もも肉 わかめ・豆腐 煮干し	玉葱・ピーマン 人参・しめじ・バナナ		お菓子 牛乳	E321 F14.7 P14.2 食塩1.0

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

☆未満児牛乳 ★手作りおやつの日

- 完全給食の日
- 庄内浜魚デー
- お魚の日

にこにこ広場

今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、きよまさくん、かおるさん、みやとくん、つばさくんです。