


献立表

※ひよこは麦ごはんが白飯に変わります

米田西保育園(一般)


2023年10月の献立



10月の
給食こんだて

「秋の味覚を楽しみ、おいしく食べよう！」

暑さもようやく落ちつき、過ごしやすい秋の季節がやってきました。
運動会も終わり、収穫の秋・食欲の秋といわれるように、
サンマや鮭、きのこやさつまいもなど食べ物がおいしく感じられる季節です。
秋の味覚を友だちと一緒に楽しみ、病気がかからない強い体で過ごしましょう！



| 2 | 牛乳 小魚カップリング | 3 | 牛乳 星っこ | 4 | 牛乳 ミニのりすけ | 5 | 牛乳 パナナ | 6 | 牛乳 きかん棒 | 7 | 牛乳 ミニハート |
|--------|--|-------------|---|--------------|---|---------|--|--------------|---|---------|---------------------------------------|
| 秋カレー | 米 豚肉 さつまいも にんじん たまねぎ まい だけ なす トマトジュース 塩 カレールウ 油 | わかめごはん | 米 カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 けす りふし | 麦ごはん | 米 押麦 | 白飯 | 米 | 白飯 | 米 | ハヤシライス | 米 牛肉 たまねぎ しめじ ホールトマト缶 ハヤシルー 油 |
| サラダ | ほうれんそう にんじん コーン かつお 油漬 マヨネーズ しょうゆ 酢 | さわらのさこのあんかけ | さわら 食塩 酒 片栗粉 油 しめじ えのきた け みりん しょうゆ けすりふし 片栗粉 | 肉じゃが | 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらす 油 しょうゆ 砂糖 みりん けすりふし | 鮭の漬け焼き | さけ しょうゆ みりん | 鶏肉のパン粉焼 き | 鶏むね肉 砂糖 しょうゆ パン粉 バセリ 油 | サラダ | キャベツ きゅうり にんじん ひじき 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油 |
| | | かぼちゃの煮物 | かぼちゃ 砂糖 みりん しょうゆ | きゅうりの酢の 物 | きゅうり にんじん カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりこま | きんぴらごぼろ | ごぼう にんじん ビーマン みりん 砂糖 し ょうゆ ごま油 ごま | れんこんサラダ | れんこん 酢 砂糖 きゅうり にんじん ツナ油 漬 酒 マヨネーズ 酢 しょうゆ | | |
| | | ごぼうのみそ汁 | ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 米みそ いり こ こんぶ | 切干大根のみそ 汁 | 切干しだいこん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ | 豚汁 | 豚肉 にんじん たまねぎ さといも 突きこん ぶ だいこん しいたけ ねぎ 米みそ けす りふし | スープ | キャベツ たまねぎ エリンギ コンソメ 食塩 しょうゆ | 牛乳・りんご | 牛乳 りんご |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳・なし | 牛乳 なし | 牛乳・パナナ | 牛乳 パナナ | 牛乳・オレンジ | 牛乳 オレンジ | 牛乳・りんご | 牛乳 りんご | 牛乳・オレンジ | 牛乳 オレンジ |
| アップルパイ | りんご 砂糖 さつまいもの皮 油 | 塩おにぎり | 米 食塩 焼きのり | ピザトースト | 食パン クETCHAPP なす ワインナー ピザ用 チーズ バセリ | あずきケーキ | 小麦粉 卵 黒塩バター ベーキングパウダー 砂 糖 あずき | ジャーマンポテ ト | じゃがいも ワインナー たまねぎ 油 食塩 コ ンソメ バセリ | 大学芋 | さつまいも 油 砂糖 みりん しょうゆ 黒こま |

| 9 | 牛乳 小魚カップリング | 10 | 牛乳 星っこ | 11 | 牛乳 ミニのりすけ | 12 | 牛乳 パナナ | 13 | 牛乳 きかん棒 | 14 | 牛乳 ミニハート |
|--|-------------|------------|---|--------------|---|-----------------|--|-------------------|-------------------------------------|--------------|--|
| <h2 style="margin: 0;">体育の日</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> | | | | | | | | | | | |
| | | 白飯 | 米 ひじき ゆかり ごま 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 | 麦ごはん | 米 押麦 | さつまいもごは ん | 米 さつまいも 食塩 こんぶ(だし用) 黒こま | 麦ごはん | 米 押麦 | ロールパン | ロールパン |
| | | たらの磯辺揚げ | たら 酒 食塩 小麦粉 あおのり 油 | 回鍋肉 | 豚肉 キャベツ ビーマン しょうが にんにく 米みそ しょうゆ 砂糖 オイスターソース 鶏が らスープ ごま油 | かれのい煮つ け・ごぼろ | かれい 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けすりふし ごぼろ | とんかつ | 豚肉 食塩 小麦粉 パン粉 油 クETCHAPP 中 濃ソース | ポトフ | 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん キャ ベツ コンソメ 食塩 しょうゆ |
| | | 五目大豆 | だいず にんじん 突きこんぶ けんこん こ んぶ みりん 砂糖 しょうゆ けすりふし | 切干大根のナム ル | 切干しだいこん きゅうり にんじん 食塩 砂 糖 鶏がらスープ ごま油 ごま | 小松菜の和え物 | ごまつな にんじん 鶏ささ身 ポン酢 | きゅうりとキャベツの 梅和え | きゅうり キャベツ えのきたけ うめ干し しょ うゆ 砂糖 ごま | 小松菜サラダ | ごまつな ツナ油漬 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ |
| | | なすのみそ汁 | なす たまねぎ えのきたけ ねぎ 米みそ いり こ こんぶ | スープ | たまねぎ カットわかめ 干しいたけ 鶏がら スープ 食塩 しょうゆ | きのこのみそ汁 | しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ ねぎ 米 みそ いりこ こんぶ | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ | 牛乳・かき | 牛乳 かき |
| | | 牛乳・りんご | 牛乳 りんご | 牛乳・パナナ | 牛乳 パナナ | 牛乳・オレンジ | 牛乳 オレンジ | 牛乳・かき | 牛乳 かき | 牛乳・金時豆 | 牛乳 砂糖 金時豆 |
| | | さつまいもスティック | さつまいも 油 グラニュー糖 | スパニッシュオムレツ | 卵 食塩 マヨネーズ たまねぎ じゃがいも ワ インナー クETCHAPP 油 | きつねうどん | ゆでうどん 油揚げ ねぎ みりん しょうゆ け すりふし 食塩 こんぶ | りんごゼリー | りんご天然果汁 りんご 水 砂糖 かんてんク ック | 塩こんぶおにぎ り | 米 塩こんぶ |

| 16 | 牛乳 小魚カップリング | 17 | 牛乳 星っこ | 18 | 牛乳 ミニのりすけ | 19 | 牛乳 パナナ | 20 | 牛乳 きかん棒 | 21 | 牛乳 ミニハート |
|------------------|--------------------------------------|-------------|---|--------------|---|---------|--|---------------------|---|---------|---------------------------------------|
| 白飯 | 米 | わかめごはん | 米 カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 けす りふし | 白飯 | 米 | 白飯 | 米 | 白飯 | 米 | ハヤシライス | 米 牛肉 たまねぎ しめじ ホールトマト缶 ハヤシルー 油 |
| 豚肉の照り焼 き・キャベツ | 豚肉 砂糖 みりん 酒 しょうゆ キャベツ | さわらのさこのあんかけ | さわら 食塩 酒 片栗粉 油 しめじ えのきた け みりん しょうゆ けすりふし 片栗粉 | 鶏肉のパン粉焼 き | 鶏むね肉 砂糖 しょうゆ パン粉 バセリ 油 | 鮭の漬け焼き | さけ しょうゆ みりん | 鶏肉のからあげ (BBQソース) | 鶏もも肉 食塩 酒 片栗粉 油 オレンジ天然果 汁 りんご クETCHAPP 砂糖 しょうゆ | サラダ | キャベツ きゅうり にんじん ひじき 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油 |
| 春雨の酢の物 | はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょう ゆ 食塩 すりこま | かぼちゃの煮物 | かぼちゃ 砂糖 みりん しょうゆ | れんこんサラダ | れんこん 酢 砂糖 きゅうり にんじん ツナ油 漬 酒 マヨネーズ 酢 しょうゆ | きんぴらごぼろ | ごぼう にんじん ビーマン みりん 砂糖 し ょうゆ ごま油 ごま | もやし中華サラダ | もやし きゅうり 黒きくらげ 酢 砂糖 しょう ゆ 鶏がらスープ ごま油 ごま | | |
| 豆腐とわかめのみそ汁 | 木綿豆腐 カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ | ごぼうのみそ汁 | ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 米みそ いり こ こんぶ | スープ | キャベツ たまねぎ エリンギ コンソメ 食塩 しょうゆ | 豚汁 | 豚肉 にんじん たまねぎ さといも 突きこん ぶ だいこん しいたけ ねぎ 米みそ けす りふし | 春雨スープ | はるさめ にんじん 干しいたけ いら 鶏がら スープ 食塩 しょうゆ | 牛乳・パナナ | 牛乳 パナナ |
| 牛乳・オレンジ | 牛乳 オレンジ | 牛乳・なし | 牛乳 なし | 牛乳・りんご | 牛乳 りんご | 牛乳・オレンジ | 牛乳 オレンジ | 牛乳・かき | 牛乳 かき | 牛乳・オレンジ | 牛乳 オレンジ |
| じゃがいもの りマヨ焼き | じゃがいも マヨネーズ あおのり | 塩おにぎり | 米 食塩 焼きのり | ジャーマンポテ ト | じゃがいも ワインナー たまねぎ 油 食塩 コ ンソメ バセリ | あずきケーキ | 小麦粉 卵 黒塩バター ベーキングパウダー 砂 糖 あずき | スイートポテト | さつまいも 牛乳 黒塩バター 砂糖 卵 黒こま | 大学芋 | さつまいも 油 砂糖 みりん しょうゆ 黒こま |

| 23 | 牛乳 小魚カップリング | 24 | 牛乳 星っこ | 25 | 牛乳 ミニのりすけ | 26 | 牛乳 パナナ | 27 | 牛乳 きかん棒 | 28 | 牛乳 ミニハート |
|--------------|---|------------|---|--------------|---|-----------------|--|-------------------|-------------------------------------|--------------|--|
| 麦ごはん | 米 押麦 | わかめごはん | 米 カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 けす りふし | 麦ごはん | 米 押麦 | さつまいもごは ん | 米 さつまいも 食塩 こんぶ(だし用) 黒こま | 麦ごはん | 米 押麦 | ロールパン | ロールパン |
| 肉じゃが | 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらす 油 しょうゆ 砂糖 みりん けすりふし | たらの磯辺揚げ | たら 酒 食塩 小麦粉 あおのり 油 | 回鍋肉 | 豚肉 キャベツ ビーマン しょうが にんにく 米みそ しょうゆ 砂糖 オイスターソース 鶏が らスープ ごま油 | かれのい煮つ け・ごぼろ | かれい 酒 みりん 砂糖 しょうゆ けすりふし ごぼろ | とんかつ | 豚肉 食塩 小麦粉 パン粉 油 クETCHAPP 中 濃ソース | ポトフ | 鶏もも肉 たまねぎ じゃがいも にんじん キャ ベツ コンソメ 食塩 しょうゆ |
| きゅうりの酢の 物 | きゅうり にんじん カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりこま | 五目大豆 | だいず にんじん 突きこんぶ けんこん こ んぶ みりん 砂糖 しょうゆ けすりふし | 切干大根のナム ル | 切干しだいこん きゅうり にんじん 食塩 砂 糖 鶏がらスープ ごま油 ごま | 小松菜の和え物 | ごまつな にんじん 鶏ささ身 ポン酢 | きゅうりとキャベツの 梅和え | きゅうり キャベツ えのきたけ うめ干し しょ うゆ 砂糖 ごま | 小松菜サラダ | ごまつな ツナ油漬 コーン缶 マヨネーズ しょうゆ |
| 切干大根のみそ 汁 | 切干しだいこん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ | なすのみそ汁 | なす たまねぎ えのきたけ ねぎ 米みそ いり こ こんぶ | スープ | たまねぎ カットわかめ 干しいたけ 鶏がら スープ 食塩 しょうゆ | きのこのみそ汁 | しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ ねぎ 米 みそ いりこ こんぶ | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ 米みそ いりこ こんぶ | 牛乳・かき | 牛乳 かき |
| 牛乳・パナナ | 牛乳 パナナ | 牛乳・りんご | 牛乳 りんご | 牛乳・パナナ | 牛乳 パナナ | 牛乳・オレンジ | 牛乳 オレンジ | 牛乳・かき | 牛乳 かき | 牛乳・金時豆 | 牛乳 砂糖 金時豆 |
| ピザトースト | 食パン クETCHAPP なす ワインナー ピザ用 チーズ バセリ | さつまいもスティック | さつまいも 油 グラニュー糖 | スパニッシュオムレツ | 卵 食塩 マヨネーズ たまねぎ じゃがいも ワ インナー クETCHAPP 油 | きつねうどん | ゆでうどん 油揚げ ねぎ みりん しょうゆ け すりふし 食塩 こんぶ | りんごゼリー | りんご天然果汁 りんご 水 砂糖 かんてんク ック | 塩こんぶおにぎ り | 米 塩こんぶ |

白飯

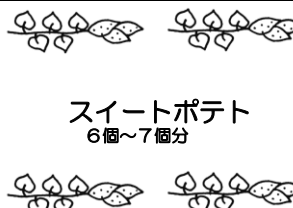
豚肉の照り焼
き・キャベツ

春雨の酢の物

豆腐とわかめのみそ汁

牛乳・オレンジ

じゃがいもの
りマヨ焼き



スイートポテト

6個～7個分

白飯

鶏肉のからあげ
(BBQソース)

もやし中華サラダ

春雨スープ

牛乳・パナナ

スイートポテト

白飯

鶏肉のからあげ
(BBQソース)

もやし中華サラダ

春雨スープ

牛乳・パナナ

スイートポテト

【材料】

さつまいも 小1本

牛乳 30ml

無塩バター 15g

砂糖 大1と1/2

卵 1個

黒ゴマ 適量

【作り方】

- ①さつまいもを湯がいてつぶす
- ②①の中に砂糖と溶かしたバターを入れて混ぜる
- ③お好きな大ききで形を作り、表面に卵をぬる
- ④塗った卵の上に、黒ゴマを適量振る
- ⑤オーブンで、表面の卵に焼き色がつくくらいまで焼いたら完成！

