



10月の南犬立



日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (たんぱく質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1 火	麦ご飯・麻婆ナス・春雨サラダ・中華スープ・ぶどう・麦茶	お菓子5・麦茶	じゃこピザ・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), なたね油, 砂糖 (三温糖), かつくり粉, ごま油, 緑豆はるさめ (乾), ぎょうさの皮	豚 (ひき肉), ハム, 削り節, しらす干し (微乾燥品), とろけるチーズ, 牛乳	なす, 根深ねぎ, 青ピーマン, 人参, きゅうり, りょくとうもやし, スイートコーン, わかめ, ほうれんそう, きくらげ (乾), ぶどう	エネルギー: 455kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 13.2g カルシウム: 196mg 塩分: 1.8g
2 水	豆乳ロール・クリームシチュー・ほうれん草のサラダ・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	わかめおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉 (薄力粉), 米, 大麦 (押麦)	鶏 (もも), 牛乳	たまねぎ, 人参, ぶなしめじ, ブロccoli, ほうれんそう, スイートコーン, りょくとうもやし, キウイフルーツ, わかめ	エネルギー: 465kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 11.7g カルシウム: 151mg 塩分: 1.6g
3 木	やきそば・ブロッコリーとツナのサラダ・大根とえのきのすまし汁・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	カップケーキ・牛乳	中華めん (蒸し), なたね油, 小麦粉 (強力粉), 小麦粉 (薄力粉), 砂糖 (三温糖), 米ぬか油	豚 (ばら), ツナフレーク, 削り節, 牛乳	キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 人参, 青ピーマン, ブロccoli, トマト, 大根, えのきたけ, わかめ, 根深ねぎ (長ねぎ, 生)	エネルギー: 505kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 21.2g カルシウム: 171mg 塩分: 1.1g
4 金	しらすと青菜のご飯・鶏肉とさつまいもの甘辛煮・スパサラ・豆腐とまいたけのみそ汁・なし・麦茶	お菓子5・麦茶	にんじんゼリー・お菓子10・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), さつまいも, かつくり粉, なたね油, 砂糖 (三温糖), スパゲッティ (乾)	しらす干し, 鶏 (もも), ハム, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	小松菜, きゅうり, 人参, たまねぎ, 根深ねぎ, わかめ, まいたけ, 日本なし	エネルギー: 508kcal たんぱく: 16.8g 脂質: 13.7g カルシウム: 192mg 塩分: 1.7g
5 土	ナポリタン・ドレッシングサラダ・オニオンスープ・ブルーチェ・麦茶	お菓子5・麦茶	お菓子20・牛乳	スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ油	ハム (ボンレス), 牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, 人参, スイートコーン	エネルギー: 458kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 9.2g カルシウム: 201mg 塩分: 1.7g
7 月	ちゃんぽん・みそポテト・スティック野菜・りんご・麦茶	お菓子5・麦茶	ホットケーキ・牛乳	中華めん (ゆで), ごま油, じゃがいも, かつくり粉, なたね油, 砂糖 (三温糖), プレミックス粉 (ホットケーキ用, 有塩バター, メープルシロップ)	豚 (ロース)・生, 蒸しかまぼこ, 牛乳	人参, たまねぎ, キャベツ, スイートコーン, 生しいたけ, ブロccoli, りんご, 日本かぼちゃ, りんご	エネルギー: 465kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 13.5g カルシウム: 188mg 塩分: 1.4g
8 火	発芽玄米ご飯・さばのカレー・焼き・ほうれん草の磯辺和え・里芋のみそ汁・オレンジ・麦茶	お菓子5・麦茶	きなこクッキー・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), さといも, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, 砂糖 (三温糖)	まさば, とろけるチーズ, 煮干し, きな粉 (全粒大豆), 牛乳	たまねぎ, ほうれんそう, 白菜, 人参, 焼き海苔, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 472kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 18.3g カルシウム: 220mg 塩分: 1.8g
9 水	野菜パン・ミートグラタン・カラフルサラダ・コーンスープ・パイナップル・麦茶	お菓子5・麦茶	チャーハン・麦茶	野菜パン, じゃがいも, オリーブ油, なたね油, 米 (七分つき米), ごま油	豚 (ひき肉), とろけるチーズ, 調整豆乳, なたね油	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, トマト, スイートコーン, スイートコーン (缶詰), クリーム, バイアンアップル, 生しいたけ, 根深ねぎ, 人参	エネルギー: 460kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 13.5g カルシウム: 89mg 塩分: 1.8g
10 木	きのこカレーライス・トマトとブロッコリーのサラダ・ほうれん草のスープ・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	カルシウムヨーグルト・お菓子10・麦茶	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), さつまいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, 砂糖 (三温糖)	豚 (もも・脂肪なし), プレーンヨーグルト, ブロccoli, チーズ, ヨーグルト 80g	人参, たまねぎ, 青ピーマン, 生しいたけ, まいたけ, ぶなしめじ, りんご, ブロccoli, トマト, ほうれんそう, 根深ねぎ, バナナ	エネルギー: 474kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 9.6g カルシウム: 225mg 塩分: 1.8g
11 金	麦ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・カミカミサラダ・けんちん汁・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	おさつもち・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), なたね油, 砂糖 (三温糖), 有塩バター, ごま油, こんにゃく, さつまいも, かつくり粉	べにざけ, さきいか, ツナフレーク, 木綿豆腐, 削り節, 牛乳	キャベツ, たまねぎ, スイートコーン, 人参, ぶなしめじ, ごぼう, 切干だいこん, 大根, 生しいたけ, 根深ねぎ, 小松菜 (葉)	エネルギー: 469kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 12.4g カルシウム: 217mg 塩分: 1.8g
12 土	チキンライス・ポイルウインナー・ブロッコリー・コンソメスープ・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	お菓子20・牛乳	米 (七分つき米), オリーブ油	鶏 (もも), ウインナー, 牛乳	たまねぎ, スイートコーン, ぶなしめじ, 青ピーマン, ブロccoli, キャベツ, 人参, バナナ	エネルギー: 507kcal たんぱく: 16.0g 脂質: 17.3g カルシウム: 139mg 塩分: 2.1g
15 火	発芽玄米ご飯・煮込みハンバーグ(お・お)・温野菜・なすのみそ汁・柿・麦茶	お菓子5・麦茶	みたらし団子・麦茶	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), かつくり粉, 砂糖 (三温糖), じゃがいも, ごま油, 白玉粉	豚 (ひき肉), 牛 (ひき肉), 絞り豆腐, 豆乳, 油揚げ, 煮干し, 絹ごし豆腐	たまねぎ, ブロccoli, 人参, なす, 根深ねぎ, 柿 (甘柿)	エネルギー: 456kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 10.7g カルシウム: 71mg 塩分: 1.7g
16 水	サンドウィッチ・クリームシチュー・ほうれん草のサラダ・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	じゃこの甘辛煮・お菓子10・牛乳	食パン, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉 (薄力粉), 砂糖 (三温糖)	スライスチーズ, ハム, めばち缶詰 (水煮フレーク), 鶏 (もも), 牛乳, 煮干し	レタス, たまねぎ, 人参, ぶなしめじ, ブロccoli, ほうれんそう, スイートコーン, りょくとうもやし, キウイフルーツ	エネルギー: 508kcal たんぱく: 25.2g 脂質: 19.6g カルシウム: 423mg 塩分: 2.6g
17 木	やきそば・ブロッコリーとツナのサラダ・大根とえのきのすまし汁・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	カップケーキ・牛乳	中華めん (蒸し), なたね油, 小麦粉 (強力粉), 小麦粉 (薄力粉), 砂糖 (三温糖), 米ぬか油	豚 (ばら), ツナフレーク, 削り節, 牛乳	キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 人参, 青ピーマン, ブロccoli, トマト, 大根, えのきたけ, わかめ, 根深ねぎ (長ねぎ, 生)	エネルギー: 505kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 21.2g カルシウム: 171mg 塩分: 1.1g

日付	献立	おやつ		熱や力になる(炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
18 金	麦ご飯・さんまの蒲焼き・ほうれん草のごま和え・なめこの味噌汁・なし・麦茶	お菓子5・麦茶	パフェ・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), 小麦粉(薄力粉), 砂糖(三温糖), コーンフレーク	さんま, 絹ごし豆腐, 煮干し, バニラアイスクリーム(普通脂肪), ホイップクリーム(植物性脂肪), 牛乳	ブロッコリー, ほうれん草, 人参, なめこ, 根菜ねぎ, 日本なし, バナナ	エネルギー: 494kcal タンパク: 16.2g 脂質: 17.2g カルシウム: 194mg 塩分: 1.7g
19 土	ナポリタン・ドレッシングサラダ・オニオンスープ・フルーチェ・麦茶	お菓子5・麦茶	お菓子20・牛乳	スパゲッティ(乾), 砂糖(三温糖), オリーブ油	ハム(ボンレス), 牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, 人参, スイートコーン	エネルギー: 458kcal タンパク: 16.7g 脂質: 9.2g カルシウム: 201mg 塩分: 1.7g
21 月	ちゃんぽん・みそポテト・スティック野菜・りんご・麦茶	お菓子5・麦茶	ホットケーキ・牛乳	中華めん(ゆで), ごま油, じゃがいも, かたくり粉, なたね油, 砂糖(三温糖), プレミックス粉(ホットケーキ用, 有塩バター, メープルシロップ)	豚(ロース)・生, 蒸しかまぼこ, 牛乳	人参, たまねぎ, キャベツ, スイートコーン, 生しいたけ, ブロッコリー, れんこん, 日本かぼちゃ, りんご	エネルギー: 465kcal タンパク: 16.6g 脂質: 13.5g カルシウム: 188mg 塩分: 1.4g
22 火	発芽玄米ご飯・さばのカレー煮・焼き・ほうれん草の磯辺和え・里芋のみそ汁・オレンジ・麦茶	お菓子5・麦茶	きなこクッキー・牛乳	米(七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), さといも, 小麦粉(薄力粉), 有塩バター, 砂糖(三温糖)	まさば, とろけるチーズ, 煮干し, きな粉(全粒大豆), 牛乳	たまねぎ, ほうれん草, 白菜, 人参, 焼き海苔, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 472kcal タンパク: 18.6g 脂質: 18.3g カルシウム: 220mg 塩分: 1.4g
23 水	野菜パン・ミートグラタン・カラフルサラダ・コーンスープ・パイナップル・麦茶	お菓子5・麦茶	チャールハン・麦茶	野菜パン, じゃがいも, オリーブ油, なたね油, 米(七分つき米), ごま油	豚(ひき肉), とろけるチーズ, 調整豆乳, なたね油	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, トマト, スイートコーン, スイートコーン(缶詰・クリーム, バイナップル, 生しいたけ, 根深ねぎ, 人参	エネルギー: 480kcal タンパク: 15.2g 脂質: 13.5g カルシウム: 89mg 塩分: 1.8g
24 木	きごカレーライス・トマトとブロッコリーのサラダ・ほうれん草のスープ・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	カルシウムヨーグルト・お菓子10・麦茶	米(七分つき米), 雑穀(六穀), さつまいも, なたね油, 小麦粉(薄力粉), 有塩バター, 砂糖(三温糖)	豚(もも・脂肪なし), プレーンヨーグルト, ブロセステーキ, ヨーグルト80g	人参, たまねぎ, 青ピーマン, 生しいたけ, まいたけ, ぶなしめじ, りんご, ブロッコリー, トマト, ほうれん草, 根深ねぎ, バナナ	エネルギー: 477kcal タンパク: 15.2g 脂質: 9.6g カルシウム: 225mg 塩分: 1.8g
25 金	ゆかりご飯・鶏手羽のつけ焼き・マカロニサラダ・けんちん汁・フルーツポンチ・麦茶	お菓子5・麦茶	プリンアラモード・牛乳	米(七分つき米), 雑穀(六穀), 砂糖(三温糖), マカロニ(乾), こんにゃく, ごま油, 砂糖	鶏(手羽), 鶏(もも), 木綿豆腐, 牛乳, ホイップクリーム(植物性脂肪)	キャベツ, きゅうり, 人参, スイートコーン, 大根, ごぼう, 生しいたけ, 根深ねぎ, 小松菜, みかん(缶詰), バイナップル	エネルギー: 506kcal タンパク: 18.2g 脂質: 15.5g カルシウム: 235mg 塩分: 1.2g
26 土	花・星・月組 運動会						
28 月	肉うどん・ごぼうとれんこんのかりんどう風・ほうれん草の海苔酢和え・オレンジ・麦茶	お菓子5・麦茶	ふわふわお豆腐ドーナツ・牛乳	うどん(ゆで), じゃがいも, なたね油, 砂糖(三温糖), 黒砂糖, 小麦粉(強力粉), 小麦粉(薄力粉), 有塩バター, ショートニング, グラニュー糖, 粉糖	豚(ロース)・生, 削り節, かつお缶詰(油揚げ・フレーク), 脱脂粉乳(スキムミルク), 絹ごし豆腐, 牛乳	たまねぎ, えのきたけ, あさつき, ごぼう, れんこん, 人参, ほうれん草, りよくとらもやし, あまのり(焼きのり), バレンシアオレンジ	エネルギー: 457kcal タンパク: 17.7g 脂質: 15.7g カルシウム: 176mg 塩分: 0.9g
29 火	麦ご飯・麻婆ナス・春雨サラダ・中華スープ・りんご・麦茶	お菓子5・麦茶	じゃこピザ・牛乳	米(七分つき米), 大麦(押麦), なたね油, 砂糖(三温糖), かたくり粉, ごま油, 緑豆はるさめ(乾), ぎょうざの皮	豚(ひき肉), ハム, 削り節, しらす干し(微乾製品), とろけるチーズ, 牛乳	なす, 根深ねぎ, 青ピーマン, 人参, きゅうり, りよくとらもやし, スイートコーン, わかめ, ほうれん草, きくらげ(乾), りんご	エネルギー: 454kcal タンパク: 15.5g 脂質: 13.3g カルシウム: 195mg 塩分: 1.4g
30 水	豆乳ロール・クリームシチュー・ほうれん草のサラダ・キウイフルーツ・麦茶	お菓子5・麦茶	わかめおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉(薄力粉), 米, 大麦(押麦)	鶏(もも), 牛乳	たまねぎ, 人参, ぶなしめじ, ブロッコリー, ほうれん草, スイートコーン, りよくとらもやし, キウイフルーツ, わかめ	エネルギー: 483kcal タンパク: 15.6g 脂質: 11.7g カルシウム: 151mg 塩分: 1.6g
31 木	発芽玄米ご飯・かぼちゃのコロッケ・鉄分たっぷりサラダ・元気スープ・オレンジ・バナナ・麦茶	お菓子5・麦茶	ハロウィンケーキ・りんごジュース	米(七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 有塩バター, 砂糖(三温糖), 小麦粉(薄力粉), パン粉(乾燥), なたね油, かたくり粉, 小麦粉(強力粉), 米ぬか油	豚(ひき肉), ハム, 削り節, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, 日本かぼちゃ, ほうれん草, ひじき(ほしひじき), 人参, スイートコーン, スイートコーン(缶詰・ホール), バレンシアオレンジ, バナナ, りんご	エネルギー: 557kcal タンパク: 11.9g 脂質: 15.0g カルシウム: 84mg 塩分: 0.9g

*材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

*毎日の給食を展示しています。どうぞご自由にご覧下さい。

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子ども頃から食べ物の匂いを知り、匂いの楽しみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。園でも毎日の給食に匂いの食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいと思います。

10月15日(火)・・・十三夜のお月見団子作り
年中組がお団子作りに挑戦します。
エプロン・三角巾の用意はお願いします。
10月31日(木)・・・ハロウィン
かぼちゃを使った料理をみんなで食べます。

ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちん。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりそうですね。

