



# 10月給食献立表



令和 4年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	3 24	鮭とチーズのカツ 厚揚げの煮物 豚汁	① 504kcal ② 20.5g ③ 13.1g ④ 1.9g	油 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	鮭 豚小間 さつま揚げ 厚揚げ 煮干し 味噌 チーズ	人参 しめじ 長ねぎ 大根 ごぼう	料理酒 しょうゆ みりん	麦茶 ウエハース ヨーグルト	わかめごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ウエハース ヨーグルト	
火	4 18	スパゲッティミートソース ツナサラダ オレンジ	① 411kcal ② 19.0g ③ 14.4g ④ 1.5g	三温糖 オリーブオイル スパゲッティ	豚挽肉 ツナ	人参 玉葱 レタス トマト缶 きゅうり トマト コーン缶 オレンジ	塩 こしょう 酢 コンソメ ケチャップ	麦茶 ★卵サンド	スパゲッティ ミートソース	牛乳 ビスケット 麦茶 ★卵サンド	
水	5 19	かぼちゃカレー チーズ 野菜炒め	① 318kcal ② 15.4g ③ 10.0g ④ 1.0g	ごま油	豚小間肉 チーズ ウインナー	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ もやし 舞茸	カレールウ 塩 こしょう しょうゆ	麦茶 ★栗おにぎり	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 ★栗おにぎり	
木	6 20	豆腐ハンバーグ カラフルきんぴらごぼう かまぼこのすまし汁	① 372kcal ② 18.7g ③ 12.0g ④ 1.1g	パン粉 油 ごま 三温糖	豆腐 豚ひき肉 煮干し かまぼこ わかめ	玉葱 人参 ごぼう パプリカ ほうれん草	塩 こしょう しょうゆ 料理酒	麦茶 ★ヨーグルト ケーキ	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶★ヨーグルト ケーキ	
金	7 21	親子煮 小松菜ときのこの和風和え コンソメスープ	① 341kcal ② 19.2g ③ 10.3g ④ 1.1g	ごま 三温糖 じゃが芋	鶏肉 卵	人参 玉葱 しめじ 舞茸 小松菜 コーン缶	しょうゆ 料理酒 みりん 和風だし コンソメ	スキムミルク りんご せんべい 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 りんご せんべい	
土	1 15 29	チキンナゲット 野菜ソテー フルーツ	★お誕生日会メニュー(11日) ♪BLTサンドイッチ ♪卵サラダ かぶとウインナーのスープ おやつ ♪ミルクココア ★梨のカップケーキ								牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ミニゼリー
月	17 31	豚の生姜焼き 竹輪ときのこのナムル かぼちゃのコンソメスープ	① 240kcal ② 13.5g ③ 11.6g ④ 1.0g	ごま油 ごま	豚小間肉 竹輪	生姜 人参 玉葱 もやし きゅうり しめじ 椎茸 舞茸 かぼちゃ 長葱	しょうゆ 料理酒 みりん 塩 中華だし コンソメ	麦茶 ★南瓜もち	おかかご飯	牛乳 クラッカー 麦茶 ★かぼちゃもち	
火	25	回鍋肉 切干大根の納豆サラダ 春雨スープ	① 263kcal ② 11.4g ③ 9.0g ④ 1.4g	油 ごま油 三温糖 春雨 ごま	豚小間肉 納豆 味噌	長ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ピーマン 切干大根 椎茸 ほうれん草	しょうゆ 和風だし しょうゆ 中華だし	麦茶 ★フルーツ ゼリー	鮭ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★フルーツゼリー	
水	12 26	さつま芋シチュー マカロニサラダ 柿	① 441kcal ② 18.1g ③ 15.1g ④ 1.0g	三温糖 さつま芋 マカロニ マヨネーズ	鶏小間肉 ツナ 牛乳	玉葱 人参 しめじ レタス きゅうり 柿	シチュールー 酢	スキムミルク ミニゼリー パイ 小魚	12日 ごはん 26日ロールパン	牛乳 ウエハース 牛乳 パイ ミニゼリー	
木	13 27	赤魚の煮付け 青梗菜のにんにく炒め きのこかぼちゃの味噌汁	① 304g ② 15.9g ③ 11.3g ④ 1.0g	三温糖 ごま油	赤魚 ベーコン 煮干し 味噌	玉葱 人参 青梗菜 えのき にんにく かぼちゃ 舞茸 しめじ	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	麦茶 ★さつま芋パン	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★さつま芋パン	
金	14 28	鶏肉のパン粉焼き チーズサラダ わかめと油揚げのスープ	① 388kcal ② 23.3g ③ 14.4g ④ 1.7g	パン粉 油	鶏肉 チーズ わかめ 油揚げ	レタス 人参 きゅうり トマト 長ねぎ	塩 料理酒 こしょう 酢 しょうゆ 和風だし	スキムミルク オレンジ クッキー 小魚	わかめと 油揚げのうどん	牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジ クッキー	
土	8 22	鶏の唐揚げ ゆで野菜マリネ フルーツ	★今月のクッキングは梅組、A組「さつま芋パン」 B組「卵サンド」を作ります♪ (以上児さんのみ) 梅組(13日) A組(27日) B組(4日) 🍡マスク、エプロン、三角巾を忘れずに持たせてください🍡								牛乳 ウエハース 麦茶 ミニゼリー せんべい

★10月使用の旬の食材…鮭、きのこ、かぶ、さつま芋、かぼちゃ、梨 りんご

※旬の食材を食べて栄養をつけ、冬に備えましょう

※ 都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください

