



# 10月給食献立表



令和 5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	2 23	ごまカレーつくね 切干し大根の塩昆布和え きのこのすまし汁	① 233kcal ② 13.0g ③ 9.2g ④ 1.3g	ごま油	鶏肉 昆布 木綿豆腐 わかめ 煮干し	切干し大根 人参 玉葱 きゅうり キャベツ 舞茸 長ねぎ しめじ えのき	カレー粉 しょうゆ 塩 和風だし	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 パイ ヨーグルト
火	3 24	麻婆豆腐 カラフルきんぴらごぼう オレンジ	① 350kcal ② 14.0g ③ 10.9g ④ 1.4g	三温糖 ごま油 ごま	豚肉 味噌 木綿豆腐 さつま揚げ	人参 長葱 ごぼう ほうれん草 パプリカ オレンジ	しょうゆ 料理酒	麦茶 ★鶏肉ときのこのおにぎり	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★鶏肉と きのこのおにぎり
水	4 18	さばの塩焼き ツナごまサラダ 豆腐とかぶの生姜スープ	① 276kcal ② 21.6g ③ 9.9g ④ 1.2g	三温糖 ごま	さば シーチキン 木綿豆腐	人参 レタス ブロッコリー キャベツ もやし かぶ 生姜	塩 酢 こしょう 鶏ガラだし	スキムミルク りんご せんべい 小魚	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 りんご せんべい
木	5 19	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 野菜たっぷり豚汁	① 342kcal ② 14.4g ③ 19.2g ④ 0.9g	ごま マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豚肉 ハム	人参 レタス きゅうり キャベツ 大根 ごぼう しめじ	しょうゆ 塩 和風だし 酢 料理酒	麦茶 ★南瓜もち	豚汁うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★南瓜もち
金	6 20	竹輪のマヨネーズ焼き 味噌ドレッシングサラダ コンソメスープ	① 274kcal ② 14.1g ③ 7.4g ④ 2.2g	ごま 油 マヨネーズ 三温糖 じゃが芋	竹輪 ハム 味噌	人参 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ トマト コーン ブロッコリー	酢 塩 コンソメ	麦茶 ★ジャガタコ ココアパン	わかめごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ジャガタコ ココアパン
土	7 21	チキンナゲット 野菜ソテー フルーツ								牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ミニゼリー
月	16 30	鮭とさつま芋のシチュー チーズサラダ 豆腐ナゲット	① 326kcal ② 13.6g ③ 12.2g ④ 1.0g	油 さつま芋	鮭 チーズ 豆腐ナゲット	人参 玉葱 しめじ きゅうり レタス トマト	シチュールー 酢 塩 コショウ	麦茶 ★さつま芋 パン	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★さつま芋パン
火	17 31	豚肉と厚揚げのうま煮 かぼちゃサラダ りんご	① 371kcal ② 11.8g ③ 22.3g ④ 1.0g	マヨネーズ 三温糖	豚肉 厚揚げ	白菜 長葱 しめじ 人参 きゅうり かぼちゃ りんご	塩 こしょう 酢 しょうゆ 中華だし	麦茶 ★かぼちゃ プリン	ジャムパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★かぼちゃプリン
水	11 25	筑前煮 竹輪ときのこのナムル 鶏ガラスープ	① 293kcal ② 15.7g ③ 13.0g ④ 1.1g	三温糖 ごま油 ごま	鶏小間 竹輪	人参 れんこん 筍 大根 舞茸 しめじ もやし ほうれん草 キャベツ 長葱	しょうゆ 塩 中華だし 鶏ガラだし	麦茶 梨 クラッカー 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 梨 クラッカー
木	12 26	豚のごま味噌炒め ゆで野菜マリネ わかめと油揚げのスープ	① 357g ② 17.1g ③ 20.9g ④ 2.8g	ごま じゃが芋	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ブロッコリー にんにく 長葱 もやし	料理酒 酢 塩 しょうゆ 和風だし	麦茶 ★卵サンド	わかめと 油揚げのうどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★卵サンド
金	13 27	チキンカツ ハムサラダ 春雨スープ	① 461kcal ② 30.3g ③ 17.9g ④ 2.2g	油 小麦粉 パン粉 春雨 ごま	鶏肉 ハム	人参 きゅうり レタス コーン もやし かぶ 小松菜 玉葱	塩 こしょう 酢 しょうゆ 中華だし	スキムミルク チーズ クッキー 小魚	ゆかりごはん	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ クッキー
土	14 28	鶏の唐揚げ 野菜サラダ フルーツ								牛乳 ウエハース 麦茶 ミニゼリー せんべい

★お誕生日会メニュー(10日)  
♪ビビンバ ♪ワンタンスープ ♪ジョア  
おやつ ♪麦茶 ★マロンカップケーキ



★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