



10月 給食献立表

(3~5歳児)



令和4年10月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 土	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・すき昆布の炒め煮・ふわ玉みそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 人参 すき昆布 糸こんにゃく 鶏卵 もやし	おかし 牛乳	339
3 月	きのこごはん・たらのみそ煮・小松菜の塩昆布和え・けんちん汁	しめじ しいたけ たら切身 小松菜 ちくわ 大根 ごぼう	原宿ドッグ 牛乳	345
4 火	ハムチーズサンド・オムレツ・ほうれん草のソテー・牛乳	食パン ロースハム チーズ オムレツ ほうれん草 カニカマ	プリン 麦茶	398
5 水	ごはん・ポークカレー・福神漬・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	504
6 木	ナポリタン・ミートボールポトフ・りんごヨーグルト	スパゲッティ ウィンナー 肉団子 キャベツ 大根 しめじ	スナック スティック 牛乳	384
7 金	ごはん・豚の生姜焼き・さつまいものコロコロサラダ・なめこ汁	豚肩ロース肉 さつまいも チーズ なめこ 白菜 長ねぎ	おかし オレンジジュース	458
8 土	ごはん・生揚げのそぼろ煮・里芋のおかか和え・かき玉みそ汁	生揚げ 豚挽肉 小松菜 里芋水煮 鶏卵 ほうれん草	おかし 牛乳	407
10 月	ス ポ ー ツ の 日			
11 火	ツナトースト・ブロッコリーの彩りサラダ・あさりのクラムチャウダー・バナナ	食パン ツナフレーク 人参 ブロッコリー あさり コーン	ゆかりおにぎり 麦茶	331
12 水	納豆ごはん・かれのいのかぼちゃ揚げ・ピーマンのごま和え・けの汁	納豆 かれのい切身 ピーマン キャベツ 大根 ふき水煮	おかし ヨーグルト ジョイ	399
13 木	あんかけ焼きそば・春雨のコンソメスープ・フルーチェ	中華麺 豚もも肉 キャベツ 春雨 小松菜 人参 なたと	チョコ クロワッサン 牛乳	317
14 金	★箸・フォーク・スプーン チャレンジメニュー ごはん・ポークビーンズ・白菜のコールスローサラダ・かに玉風中華スープ	豚挽肉 大豆水煮 ロースハム 白菜 鶏卵 カニカマ もやし	揚げたこ焼き ヤクルト	423
15 土	ごはん・鶏そぼろ卵焼き・きんぴられんこん・豆腐のみそ汁	鶏挽肉 鶏卵 れんこん水煮 糸こんにゃく 木綿豆腐 白菜 しめじ	おかし 牛乳	346
17 月	ごはん・チキンブラウンシチュー・チーズスパゲッティサラダ オレンジジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズスパゲッティ	おかし 牛乳	511
18 火	★世界の料理：ドイツ ホットロール・ウィンナー・ジャーマンポテト・トマトクリームスープ	ホットロール ウィンナー じゃがいも 玉ねぎ トマト缶	いちご シアチーズ 麦茶	426
19 水	《誕生会》 ハロウィンピラフ・かぼちゃグラタン キャベツのジュリアンサラダ・ポトフ・りんごゼリー	かぼちゃ 鶏もも肉 キャベツ 魚肉ソーセージ 大根 人参	おかし マスカット ジュース	487
20 木	かき玉うどん・魚肉ソーセージの天ぷら・ソファール	うどん 鶏卵 大根 人参 ほうれん草 魚肉ソーセージ	ジャムサンド 牛乳	347
21 金	マーボー丼・もやしのバンバンジー・中華風コーンスープ	鶏挽肉 木綿豆腐 キャベツ もやし 鶏ささみ コーン	さつまいも クッキー 牛乳	410
22 土	ごはん・鶏つくね・切り干し大根の炒め煮・わかめのみそ汁	鶏つくね 切干大根 人参 油揚げ 塩蔵わかめ 白菜	おかし 牛乳	379
24 月	★自分でおにぎりを作ってみよう！ おにぎり・ほっけの照焼き・豆とひじきのマヨ和え・せんざりみそ汁	ほっけ切身 大豆水煮 枝豆 ひじき キャベツ 玉ねぎ	おかし いちご オレ	365
25 火	バターロール・コーンクリームシチュー・トマトのツナサラダ・ジョア	バターロール コーン 鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト	りんご・梨 麦茶	418
26 水	ごはん・豆腐チャンプルー・わかめの酢の物・五目みそ汁	木綿豆腐 豚もも肉 ピーマン 塩蔵わかめ 大根 長ねぎ	おかし 牛乳	345
27 木	しょうゆラーメン・春巻き・元気ヨーグルト	中華麺 鶏卵 なたと もやし 玉ねぎ ほうれん草 春巻き	メロンパン 牛乳	437
28 金	ふりかけごはん・洋風肉じゃが・チンゲン菜の納豆和え・にら玉汁	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チンゲン菜 にら 鶏卵	動物チーズ りんご	361
29 土	ごはん・五目卵焼き・ひじきの炒め煮・高野豆腐のみそ汁	卵焼き ひじき 人参 糸こんにゃく 高野豆腐 もやし 小松菜	おかし 牛乳	355
31 月	★ハロウィンメニュー ごはん・パンプキンカレー・福神漬・チーズマカロニサラダ・白ぶどうジュース	豚挽肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 チーズ マカロニ	おかし 牛乳	536
<ねらい> ・箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方と食事に合わせた使い方を知る。				



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。