



10月 給食献立表

(1~2歳児)



令和5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 | |
|---|--|-----------------------------------|---------------------|---------------|
| 2 月 | ごはん・ポークカレー・春雨の甘酢和え・りんごジュース | 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 |
| 3 火 | ピザトースト・ブロッコリーのコーンサラダ・あさりのクラムチャウダー・バナナ | 食パン ウインナー チーズ ブロッコリー コーン あさり | フルーツポンチ | 麦茶 |
| 4 水 | ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・切り干し大根の炒め煮・わかめのみそ汁 | 和風炒り豆腐包み焼き 人参 切り干し大根 油揚げ 塩蔵わかめ | おかし | 牛乳 |
| 5 木 | ふわ玉塩ラーメン・ウインナー・元気ヨーグルト | 中華麺 鶏卵 キャベツ なるど ほうれん草 人参 ウインナー | スナックスティック | 牛乳 |
| 6 金 | 納豆ごはん・赤魚の塩焼き・五目きんぴら・なめこ汁 | 納豆 赤魚切身 れんこん水煮 ピーマン なめこ 木綿豆腐 | いちごレアチーズ | マスカット ジュース |
| 7 土 | ごはん・高野豆腐の卵とじ・無限ほうれん草サラダ・油揚げのみそ汁 | 高野豆腐 鶏卵 玉ねぎ ほうれん草 油揚げ しめじ | おかし | 牛乳 |
| 9 月 | ス ポ ー ツ の 日 | | | |
| 10 火 | ★10月10日 目の愛護デー ごはん・なすのそぼろ煮・かぼちゃのチーズ焼き・せんざりみそ汁 | なす 鶏挽肉 長ねぎ かぼちゃ チーズ キャベツ 油揚げ | 型抜きブルーベリー ジャムサンド | 牛乳 |
| 11 水 | 《誕生会》 ケチャップライス・恐竜ナゲット・キャベツのジュリアンサラダ 豆腐のコンソメスープ・りんごゼリー | ウインナー ナゲット 人参 キャベツ ロースハム 木綿豆腐 | チョコバナナ | 牛乳 |
| 12 木 | ごはん・たらの煮付け・チンゲン菜の納豆和え・さつま汁 | たら切身 チンゲン菜 納豆 さつまいも 鶏もも肉 糸こんに | おかし | いちご オレ |
| 13 金 | 和風スパゲッティー・チキンコンソメジュリアン・ヨーグルトポンチ | スパゲッティー ベーコン 鶏もも肉 キャベツ セロリ | スイートブレッド | 牛乳 |
| 14 土 | ごはん・生揚げのみそ煮・もやしのゆかり和え・かき玉汁 | 生揚げ キャベツ もやし 鶏卵 ほうれん草 しいたけ | おかし | 牛乳 |
| 16 月 | ごはん・トマトクリームシチュー・チーズマカロニサラダ・オレンジジュース | 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト缶 マカロニ | おかし | 牛乳 |
| 17 火 | チョコサンド・スパニッシュオムレツ・白菜のコールスロー・ミートボールポトフ | 食パン 鶏卵 じゃがいも 白菜 肉団子 大根 しめじ | わかめおにぎり | 麦茶 |
| 18 水 | ごはん・あじの蒲焼き・すき昆布の炒め煮・きのこのみそ汁 | あじ切身 すき昆布 人参 糸こんに 白菜 えのき 長ねぎ | おかし | ヤクルト |
| 19 木 | 担々うどん・揚げギョーザ・ぶどうヨーグルト | うどん 鶏挽肉 キャベツ 人参 長ねぎ ギョーザ | クロワッサン | 牛乳 |
| 20 金 | 三色そぼろ丼・青のりポテト・けの汁 | 鶏挽肉 錦糸卵 ほうれん草 じゃがいも 大根 ふき水煮 | 型抜きチーズ | りんご ジュース |
| 21 土 | ごはん・麻婆春雨・豆腐サラダ・はんぺんのみそ汁 | 豚挽肉 長ねぎ 春雨 きゅうり 木綿豆腐 はんぺん しめじ | おかし | 牛乳 |
| 23 月 | ごはん・キーマカレー・わかめの酢の物・野菜ジュース | 豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 塩蔵わかめ ツナフレーク | おかし | 牛乳 |
| 24 火 | バンズパン・照焼きハンバーグ・フライドポテト・ミネストローネ | バターロール ハンバーグ フライドポテト トマト缶 | いちごババロア | 麦茶 |
| 25 水 | ごはん・お好み焼き風卵焼き・ひじきの炒め煮・若竹みそ汁 | 鶏卵 ちくわ キャベツ 人参 ひじき 糸こんに たけのこ水煮 | おかし | ヨーグル ジョイ |
| 26 木 | あんかけ焼きそば・かに玉中華スープ・フルーチェ | 中華麺 豚もも肉 白菜 カニカマ 鶏卵 ほうれん草 | チョコチップ メロンパン | 牛乳 |
| 27 金 | ふりかけごはん・さけのカレーフリッター・チキンサラダ・春雨スープ | さけ切身 鶏ささみ キャベツ トマト 春雨 ロースハム | 枝豆チーズいも餅 | 牛乳 |
| 28 土 | ごはん・肉豆腐・小松菜の塩昆布和え・ふわ玉みそ汁 | 焼き豆腐 豚肩ロース肉 人参 小松菜 鶏卵 塩蔵わかめ | おかし | 牛乳 |
| 30 月 | ごはん・チキンブラウンシチュー・チーズスパゲッティーサラダ・ぶどうジュース | 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ スパゲッティー | おかし | 牛乳 |
| 31 火 | ★ハロウィンメニュー おばけピラフ・パンプキングラタン ブロッコリーの彩りサラダ・わかめのかき玉スープ | 鶏もも肉 かぼちゃ チーズ ブロッコリー 鶏卵 塩蔵わかめ | プリン | 麦茶 |
| <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。 | | | | |



※ 毎日午前のおやつとしてお菓子（月に1回はゼリー）と麦茶（月に2回はヤクルト）を提供しています。
※ 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。