



令和4年度 10月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
★ 1 (土)	スパゲティ・ミートソース ゆで卵 牛乳	オレンジ	スパゲティ 菓子	牛乳、卵、合挽肉 脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、オレンジ にんじん、グリーンピース	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース アップル果汁 ミニサラダ お茶
3 (月)	白飯(*) けんちん煮 たまねぎのみそ汁	バナナ	米、小麦粉 砂糖、片栗粉	豆腐、ちくわ、鶏肉 みそ、煮干し	たまねぎ、にんじん、ごぼう だいこん、えだまめ、ねぎ グリーンピース、干しいたけ こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 酒、みりん ベーキングパウダー お茶 ハイハイ 枝豆蒸しパン お茶
4 (火)	白飯(*) 魚のおひさま焼き 野菜のマリネ 豆腐のすまし汁	オレンジ	米、砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油	ホキ、豆乳、豆腐 脱脂粉乳、きな粉 みそ、ごま、煮干し	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、ねぎ こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酢 塩、パセリ粉 アップル果汁 豆乳もち ミルク
5 (水)	食パン(*) マカロニのホワイトソース煮 青菜ときのこのスープ	バナナ	食パン、小麦粉 じゃがいも マカロニ マーガリン、菓子	牛乳、鶏肉 チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、コーン、こまつな しいたけ、しめじ えのきたけ、バナナ	しょうゆ、塩 パセリ粉 がらスープ素 お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
6 (木)	麦飯(*) 炒めビーフン 卵入り野菜スープ	オレンジ	米、押麦 ビーフン マカロニ 砂糖、油	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ、きな粉	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ ピーマン、干しいたけ オレンジ	しょうゆ、塩 がらスープ素 アップル果汁 マカロニあべかわ 牛乳
7 (金)	白飯(*) ささみカレー 切干大根の酢の物	防災給食	米、砂糖 菓子	鶏肉、脱脂粉乳 大豆	トマト缶、切干大根 グリーンピース、わかめ	酢、しょうゆ カレールー 塩 お茶 ハイハイ 源氏パイ ミルク
★ 8 (土)	ちゃんぽん ゆで卵 牛乳	バナナ	中華めん 油、菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ 干しいたけ、バナナ	しょうゆ、塩 がらスープ素 アップル果汁 チョイス お茶
11 (火)	白飯(*) 肉豆腐 わかめのみそ汁	オレンジ	米、砂糖、油 糸こんにゃく	豆腐、豚肉、みそ しらす干し、ごま 煮干し	たまねぎ、にんじん えのきたけ、わかめ グリーンピース、干しいたけ こんぶ、あおのり、オレンジ	しょうゆ、酒 アップル果汁 しらす入りおにぎり お茶
12 (水)	食パン(*) 鶏肉の中華炒め にらのかき玉汁	バナナ	食パン、砂糖 片栗粉 ごま油 菓子	豆腐、鶏肉 卵、煮干し 飲むヨーグルト(鉄強化)	たまねぎ、なす、にんじん しめじ、にら、こんぶ バナナ	しょうゆ、塩 お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 飲むヨーグルト
13 (木)	麦飯(*) ぎせい豆腐 そうめん汁	オレンジ	米、押麦、砂糖 そうめん マーガリン	豆腐、脱脂粉乳、卵 鶏肉、煮干し	たまねぎ、コーン、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ オレンジ	しょうゆ、塩 酒、パセリ粉 アップル果汁 バターコーン ミルク
14 (金)	白飯(*) いわしのつみれ団子汁 炒り豆腐	バナナ	米、小麦粉 油 砂糖、片栗粉 マーガリン	牛乳、豆腐、卵 鶏肉、いわし、ちくわ みそ	たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ にんじん、グリーンピース ひじき、干しいたけ しょうが、バナナ	しょうゆ 酒、みりん ベーキングパウダー お茶 マンナ マドレーヌ 牛乳
★ 15 (土)	五目うどん ゆで卵 牛乳	オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚げ 鶏肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 アップル果汁 こつぶっこ お茶

給食室からの お知らせ



10月7日に缶詰などを使って、非常食用給食の提供をおこないます。近年、地震や大雨、台風などにより、さまざまな地域で被害が出ています。いつ自分たちの身に起こるかわかりません。災害時には、園でも備蓄品を利用し、使える器具などで調理を行って給食を提供します。また、栄養、衛生に配慮した献立で提供します。使い捨ての皿などを使う予定のため、子供たちにとってはいつもと違うかもしれません。しかし、訓練は大切です。ご家庭でもいざという時のために、防災グッズの用意や点検を行うとよいでしょう。調理員 竹下美保

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落としは、

20日(木)です



令和4年度 10月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17 (月)	食パン(*) バナナ 鶏むね肉の照り焼き 茹でキャベツ 根菜の豆乳スープ	食パン 片栗粉、砂糖 じゃがいも 油、小麦粉	鶏肉、豆乳、みそ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう にんじん、グリーンピース しょうが、あおのり、バナナ	しょうゆ、酒 みりん 塩、酢 がらスープ素	お茶 ハイハイ 芋もち お茶
18 (火)	麦飯(*) オレンジ 魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 豆腐のすまし汁	食パン、米 押麦、砂糖 グラニュー糖 マーガリン	さば、豆腐 脱脂粉乳、油揚げ みそ、煮干し	たまねぎ、にんじん こまつな、切り干しだいこん グリーンピース しょうが、こんぶ、オレンジ	しょうゆ みりん 酒、塩	アップル果汁 ラスク ミルク
19 (水)	白飯(*) バナナ ひじきと厚揚げの炒め物 南瓜のみそ汁	米、ごま油 糸こんにゃく 砂糖、油、菓子	牛乳、生揚げ、鶏肉 さつま揚げ、みそ 煮干し	かぼちゃ、はくさい たまねぎ、にんじん ピーマン、ひじき ねぎ、こんぶ、バナナ	しょうゆ、酒	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳
20 (木)	わかめごはん(*) オレンジ 卵焼き 人参のきんぴら はんぺんのすまし汁	小麦粉、砂糖 油、ココア ごま油、米	卵、脱脂粉乳 はんぺん ごま、煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー	アップル果汁 ココアちんすこう ミルク
★ (金)	菜飯 ハンバーグ マカロニサラダ 南瓜のポタージュスープ	米、小麦粉、油 マヨネーズ スパゲティ、ポップコーン パン粉、マーガリン	牛乳、脱脂粉乳、卵 豚肉	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、きゅうり	塩、パセリ粉 ケチャップ ウスターソース がらスープ素	お茶 マンナ ポップコーン 牛乳
★ (土)	焼きそば バナナ 茹で卵 牛乳	中華めん 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、あおのり バナナ	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 まがりせんべい お茶
24 (月)	麦飯(*) バナナ 八宝菜風 わかめスープ	米、押麦 小麦粉、砂糖 片栗粉、油 マーガリン	豚肉、豆腐、かまぼこ おから、脱脂粉乳 卵	たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン、わかめ 干しいたけ、バナナ	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー がらスープ素	お茶 ハイハイ おからスコーン お茶
25 (火)	食パン(*) オレンジ ひじきのサラダ 小松菜のスープ	食パン ぎょうざの皮 油、砂糖 ごま油	卵、脱脂粉乳 チーズ ベーコン、ハム	キャベツ、たまねぎ きゅうり、こまつな にんじん、ピーマン コーン、ひじき、オレンジ	しょうゆ、塩 ケチャップ がらスープ素 酢	アップル果汁 ひとくちピザ ミルク
26 (水)	白飯(*) バナナ レバーボール 粉ふきいも かき玉野菜汁	米、小麦粉、油 じゃがいも 菓子	牛乳、鶏レバー、卵 みそ、脱脂粉乳 煮干し	たまねぎ、にんじん こまつな、ピーマン こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 パセリ粉	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 牛乳
27 (木)	白飯(*) オレンジ 焼きししゃも きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	米、小麦粉 砂糖、ごま油 さつまいも	豆腐、ししゃも 脱脂粉乳、みそ さつま揚げ、ごま 煮干し	キャベツ、たまねぎ にんじん、ごぼう グリーンピース、こんぶ オレンジ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー	アップル果汁 さつま芋蒸しパン ミルク
28 (金)	白飯(*) バナナ ポークカレー 和風野菜サラダ	米、小麦粉 じゃがいも 水あめ、砂糖 マーガリン、油	牛乳、豚肉、ちくわ 脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース トマトピューレ、ひじき しょうが、にんにく、バナナ	酢、しょうゆ、がら スープ素、チャツ ネ、ケチャップ、ウス ターソース、カレー 粉、塩、ガラムマサ ラ	お茶 マンナ 米ボン 牛乳
★ (土)	わかめうどん オレンジ 茹で卵 牛乳	うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚げ 鶏肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、わかめ 干しいたけ、こんぶ オレンジ	しょうゆ、塩	アップル果汁 マリー お茶
31 (月)	白飯(*) バナナ 豚肉の柳川風煮物 もやしのみそ汁	砂糖、油、米	卵、豆腐、豚肉 みそ、いわし、ごま 煮干し	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし ごぼう、わかめ こんぶ、バナナ	しょうゆ、みりん	お茶 ハイハイ かむかむ小魚(ごま) お茶

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
20日(木)です