



令和3年度

10月 給食だより

相浦保育園



日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	かや体温となる	からだの調子をよくする
1	金	きな粉ミルク	魚のピザ風焼き パンプキンスープ ポテトサラダ ぶどう	牛乳 まるぼうろ	白身魚 チーズ 生クリーム ハム 牛乳 卵	バター じゃが芋 薄力粉 強力粉 米	玉ねぎ ピーマン トマト かぼちゃ パセリ 人参 きゅうり ぶどう
2	土	お弁当持参 (登園希望児)					
4	月	牛乳 クッキー	カレーライス スパゲティサラダ ゆで卵 りんご	ミルクココア バナナ	鶏肉 ハム 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パスタ麺 米	玉ねぎ 人参 キャベツ りんご きゅうり バナナ
5	火	ヤクルト	ハンバーグ 卵焼き ブロッコリー ウイナー プチトマト 野菜ジュース	牛乳 ココロラスク	合いびき肉 卵 ウイナー 牛乳	食パン 有塩バター 米	トマト缶 ブロッコリー トマト
6	水	牛乳 パン	冷やしうどん 焼きししゃも 茎わかめと根菜きんぴら レタス 黄桃缶	アイスマルク 梅が枝もち風	かまぼこ ししゃも ちくわ 脱脂粉乳 絹ごし豆腐 小豆	うどん麺 団子の粉 こんにゃく 米	こねぎ わかめ 茎わかめ ごぼう 人参 レタス もも缶詰
7	木	アイスマルク	麻婆豆腐 かぼちゃのオリーブ焼き ひじき煮 みかんヨーグルト	牛乳 おにぎり	合いびき肉 豆腐 丸天 ヨーグルト 牛乳	こんにゃく オリーブ油 米	玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ ひじき いんげん かぼちゃ みかん缶詰
8	金	バナナ	誕生会 サンドイッチ フライドポテト 枝豆 牛乳 グレープゼリー	アイスクリーム	卵 ハム チーズ 牛乳	食パン フライドポテト	きゅうり レタス トマト 枝豆 バナナ
9	土	豆乳	チーズコロッケ 線野菜のスープ 人参サラダ 果物	牛乳 お菓子	チーズ 卵 牛乳	じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ バナナ
11	月	お茶 せんべい	親子丼 イカとワカメの酢の物 ちくわ パイン缶	牛乳 米粉チュロス	鶏肉 卵 いか ちくわ 牛乳	はるさめ 米粉 こめ油	玉ねぎ 干しいたけ わかめ きゅうり 人参 バイン缶詰
12	火	牛乳	鮭の塩焼き ワカメと豆腐のみそ汁 五目豆 サラダ菜 梅納豆 りんご	アイスマルク 黒ゴマサンド	鮭 豆腐 大豆水煮 鶏肉 納豆 脱脂粉乳	こんにゃく 食パン 米	わかめ 玉ねぎ えのき ごぼう レンコン 人参 昆布 サラダ菜 梅漬 りんご
13	水	牛乳 パン	皿うどん パンプキンサラダ いりこ チーズ バナナ	牛乳 芋入り蒸しパン	いか えび ハム いりこ チーズ 牛乳	中華麺 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ きゅうり かぼちゃ バナナ 干しぶどう
14	木	ぶどうジュース	ササミのはさみ揚げ けんちん汁 線キャベツ プチトマト みかん缶	牛乳 納豆スパゲティ	ササミ チーズ 豆腐 鶏もも肉 脱脂粉乳 きな粉	里芋 米	しそ 人参 ごぼう 大根 こねぎ キャベツ ミニトマト みかん缶詰 昆布
15	金	ミルクココア	すり身の五目焼き かき玉汁 豆腐サラダ なし	きな粉ミルク 昆布 せんべい	すり身 卵 豆腐 ハム 牛乳 納豆	スパゲティ バター 米	玉ねぎ 人参 ごぼう こねぎ きくらげ みつば きゅうり のり わかめ 黄ピーマン 梨 しそ
16	土	牛乳	オープンオムレツ オニオンスープ スパゲティナポリタン 果物	豆乳 お菓子	合いびき肉 卵 ベーコン 調整豆乳 ウイナー	じゃが芋 スパゲティ 米	人参 玉ねぎ パセリ 青ピーマン トマト缶 バナナ
18	月	お茶 ポーロ	ハヤシライス 春雨サラダ ソーセージ カップヨーグルト	お茶 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 かにかま ソーセージ 大豆 ヨーグルト いりこ	はるさめ 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 人参 きゅうり
19	火	ヤクルト	白身魚の天ぷら ナスとしめじのみそ汁 ほうれん草のゴマ和え のり納豆 りんご	牛乳 アーモンドトースト	白身魚 油揚げ ちくわ 納豆 牛乳	食パン バター 米	なす しめじ 玉ねぎ こねぎ ほうれん草 人参 きゅうり のり りんご
20	水	牛乳 パン	ミートスパゲティ ジャーマンポテト レタス いりこ バナナ	アイスマルク きな粉かぼちゃ	合いびき肉 ベーコン いりこ 脱脂粉乳 きな粉	スパゲティ じゃが芋 米	人参 玉ねぎ トマト 干しいたけ レタス バナナ かぼちゃ
21	木	アイスマルク	豆腐ハンバーグ きのことソテー トマト 南瓜のみそ汁 サラダ菜 みかん缶	牛乳 おにぎり	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 牛乳	バター 米	玉ねぎ 人参 舞茸 しいたけ エリンギ かぼちゃ こねぎ サラダ菜 トマト みかん缶詰
22	金	牛乳 クッキー	魚のごま焼き すまし汁 肉じゃが オレンジ	ミルクココア お菓子	魚 たまご豆腐 豚肉 脱脂粉乳	したらき じゃが芋 米	えのき みつば 玉ねぎ 人参 いんげん ネーブル
23	土	牛乳	マカロニグラタン トマトと野菜のスープ バナナ	豆乳 カップケーキ	ベーコン えび 牛乳 チーズ 調整豆乳 卵	マカロニ バター パン(米)	玉ねぎ しめじ ブロッコリー セロリー キャベツ トマト缶 バナナ
25	月	牛乳 ウエハース	タコライス たまご豆腐のスープ パイン缶	ホットミルク りんご	合いびき肉 チーズ 卵 豆腐 脱脂粉乳	米	玉ねぎ レタス トマト セロリー 青ピーマン 人参 えのき こねぎ バイン缶詰 りんご
26	火	ミルクココア	白身魚のフライ チャブチェ きゅうり ワカメスープ 梅納豆 バナナ	牛乳 ごまチーズパン	白身魚 豚ひき肉 納豆 牛乳 練乳 チーズ	はるさめ 強力粉 バター 米	人参 チンゲンサイ わかめ えのき 玉ねぎ みつば きゅうり 梅漬 バナナ
27	水	牛乳 パン	鶏ごぼううどん 卵サラダ いりこ トマト りんご	フルーツヨーグルト	鶏肉 いりこ 卵 ハム ヨーグルト	うどん麺 米	干しいたけ ごぼう 白菜 人参 ねぎ 玉ねぎ きゅうり トマト りんご フルーツ缶詰
28	木	牛乳	魚の照り焼き 豚汁 チーズ ワカメとかにかまの酢の物 黄桃缶	きな粉ミルク せんべい	魚 豚肉 生揚げ かにか チーズ 脱脂粉乳 きな粉	里芋 こんにゃく はるさめ 米	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ こねぎ わかめ きゅうり もも缶詰
29	金	お茶 せんべい	ハロウィン ハンバーガー コンソメスープ ミニゼリー	ミルクココア 南瓜クッキー	合いびき肉 卵 チーズ ベーコン ウイナー 脱脂粉乳	バーガーパン じゃが芋	玉ねぎ レタス 人参
30	土	豆乳	ワカメ入り卵焼き つみれ汁 きゅうりの昆布和え パイン缶	牛乳 ドーナツ	卵 かにかま すり身 牛乳	バター 米	わかめ 人参 大根 こねぎ きゅうり 塩昆布 バイン缶詰

スポーツの秋・食欲の秋。

体をたくさん動かし、秋の美味しい味覚を味わいたいものですね。今月、黄組は遠足、他のクラスはピクニック、落ち葉を拾ったり、お弁当を食べながら風を感じたり、いろんな秋を見つけて欲しいです。また、29日はハロウィンパーティーの計画しています。給食はハンバーガー☆仮装したいいつもと違う先生に合えるかもしれませんね♡

10月は季節の変わり目で、寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

 は手作りのおやつです。

【行事食】

★ 5日 ピクニック(お弁当)
※桃組、赤組は大きめのお弁当箱におにぎり持参。
おかずは園で詰めます。

★ 8日 誕生会
★ 29日 ハロウィン
※この日は、黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。

