



令和4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	力や体温となるよ	からだの調子をよくする
1	土	お弁当持参 (登園希望児)					
3	月	きな粉ミルク	親子丼 筑前煮 いりこ みかん缶	牛乳 黒ごまパウンドケーキ	鶏肉 卵 うずら卵 丸天 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	こんにやく 里芋 薄力粉 バター 米	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 人参 レンコン ごぼう いんげん みかん缶
4	火	牛乳	魚のピザ風焼き ワカメスープ パンプキンサラダ のり納豆 りんご	アイスマルク ツナサンド	白身魚 チーズ ハム 納豆 脱脂粉乳 ツナ缶	食パン 米	玉ねぎ 青ピーマン トマト缶 わかめ えのき みつば 人参 きゅうり かぼちゃ あまのり りんご
5	水	アイスマルク きな粉マカロニ	家常豆腐 キャベツの昆布和え 卵焼き パイン缶	お茶 おにぎり	生揚げ 合いひき肉 卵 脱脂粉乳	米	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たら エリンギ キャベツ きゅうり 昆布 パイン缶
6	木	お茶 せんべい	魚の甘酢あんかけ けんちん汁 ブチトマト パナナ	アイスマルク 豆乳もち	白身魚 焼き豆腐 鶏肉 脱脂粉乳 豆乳 きな粉	里芋 米	青ピーマン 人参 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 こねぎ ミニトマト パナナ
7	金	牛乳 パン	クッキング カレーライス スパゲティサラダ フルーチェ	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳 ハム ヨーグルト	じゃが芋 パスタ麺 パン 米	玉ねぎ 人参 きゅうり
8	土	豆乳	かぼちゃコロッケ たまごスープ きのこのバターソテー レタス パイン缶	牛乳 お菓子	合いひき肉 卵 牛乳	薄力粉 パン粉 バター パン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小ねぎ しめじ エリンギ しいたけ コーン缶 ほうれん草 レタス パイン缶
11	火	バナナ	中華丼 春雨サラダ いりこ なし	ミルクココア メロンパン	豚肉 うずら卵 えび いか かにかま 脱脂粉乳 練乳 牛乳	はるさめ 強力粉 バター 米	きくらげ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ 白菜 しょうが にんじん 人参 きゅうり 梨
12	水	アイスマルク ポーロ	鶏の唐揚げ ワカメと豆腐のみそ汁 人参のおかか炒め物 きゅうり パイン缶	豆乳 お菓子	鶏肉 豆腐 豆乳	米	にんにく わかめ 玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶詰
13	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ 牛乳 フライドポテト 枝豆 オレンジゼリー	牛乳 ロールケーキ	卵 ツナ缶 ハム チーズ 牛乳 生クリーム	食パン じゃが芋 薄力粉 米油	玉ねぎ きゅうり レタス トマト 枝豆
14	金	幼児牛乳 パン	スパゲティナポリタン ツナサラダ パナナ	きな粉ミルク ふかし芋	ベーコン ツナ缶 脱脂粉乳 きな粉	マカロニ バター さつまいも 米	玉ねぎ しめじ 青ピーマン トマト缶 パセリ キャベツ 黄ピーマン きゅうり コーン缶 パナナ
15	土	牛乳	魚と野菜の煮物 野菜たっぷりすいとん みかん缶	牛乳 ドーナツ	白身魚 油揚げ 牛乳 卵	薄力粉 バター 米	しょうが 大根 人参 いんげん 玉ねぎ ごぼう 小ねぎ かぼちゃ みかん缶
17	月	ぶどうジュース	タコライス たっぷりきのこ汁 カップヨーグルト	アイスマルク きな粉団子	合いひき肉 チーズ 生揚げ ヨーグルト 脱脂粉乳 きな粉	里芋 団子の粉 米	玉ねぎ レタス トマト 青ピーマン 人参 セロリ トマト しめじ エリンギ しいたけ 舞茸 小松菜
18	火	ミルクココア	鮭の塩焼き じゃが芋のみそ汁 ワカメとかにかまの酢の物 梅納豆 パイン缶	牛乳 ミルクパン	鮭 油揚げ 納豆 かにかま 牛乳	はるさめ 強力粉 バター 米	大根 玉ねぎ こねぎ わかめ きゅうり 人参 梅漬 パイン缶
19	水	牛乳	豆腐の中華あんかけ つみれ汁 ブチトマト ヤクルト	お茶 きのこおにぎり	豚肉 豆腐 すり身	米	人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ きくらげ こねぎ 大根 ミニトマト しめじ エリンギ 舞茸
20	木	お茶 せんべい	魚のみそ焼き かき玉汁 ほうれん草のゴマ和え 黄桃缶	ミルクココア バナナ	白身魚 卵 ちくわ 脱脂粉乳	米	乾燥わかめ 玉ねぎ 人参 みつば 真昆布 ほうれん草 きゅうり もも缶詰 パナナ
21	金	牛乳 パン	五目うどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご	牛乳 スイートポテト	丸天 鶏肉 牛乳 卵	うどん麺 バター さつまいも 米	玉ねぎ 干しいたけ わかめ ねぎ かぼちゃ グリーンピース りんご
22	土	豆乳	肉じゃが ワカメと豆腐のみそ汁 ソーセージ 果物	牛乳 お菓子	豚肉 豆腐 牛乳 魚肉ソーセージ	したらき じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 いんげん わかめ えのき
24	月	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ ゆで卵 いりこ 牛乳 みかん缶	アイスマルク 蒸しパン	豚肉 ハム 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 きゅうり 人参 キャベツ みかん缶 干しぶどう
25	火	アイスマルク クッキー	魚のごま焼き 豚汁 サラダ菜 のり納豆 ひき肉とチンゲン菜のチャブチェ パナナ	牛乳 アーモンドトースト	あじ(白身魚) 豚肉 生揚げ 豚肉 納豆 牛乳	里芋 こんにやく はるさめ 食パン バター 米	しょうが 玉ねぎ 人参 大根 しいたけ こねぎ チンゲンサイ にんにく サラダ菜 のり パナナ
26	水	ミルクココア	チキン南蛮風 ミネストローネ ボイル野菜(キャベツ・人参) オレンジ	フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 ベーコン ヨーグルト	マカロニ 米	玉ねぎ パセリ ピクルス セロリー キャベツ トマト缶 人参 ネーブル みかん缶 パナナ パイン缶 もも缶
27	木	ヤクルト	ししゃもフライ パンプキンスープ さつまいもサラダ パイン缶	きな粉ミルク 昆布 サブレ	ししゃも(白身魚) 生クリーム 牛乳 ハム 脱脂粉乳 きな粉	パン粉 バター さつまいも 米	玉ねぎ かぼちゃ パセリ 人参 きゅうり パイン缶 昆布
28	金	幼児牛乳 パン	焼きそば 卵サラダ りんご	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 卵 ハム 牛乳 大豆 いりこ	中華麺 片栗粉 米	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ きゅうり りんご
29	土	牛乳	ポトフ 茎わかめと根菜きんぴら ソーセージ パナナ	豆乳 せんべい	ウインナー ちくわ うずら卵 豆乳 魚肉ソーセージ	じゃが芋 米	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 茎わかめ ごぼう パナナ
31	月	野菜ジュース	ハロウィンランチ	ミルクココア お菓子	合いひき肉 チーズ 脱脂粉乳	米	玉ねぎ 人参 かぼちゃ レタス ミニトマト



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の秋がやってきました。

『読書の秋』、『スポーツの秋』、『食欲の秋』といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。秋は食べ物の美味しい季節でもあります。旬の食材を取り入れながら、給食の提供をしていきたいと思えます。ご家庭でも新米やきのこ、サツマイモや栗など、秋の味覚を楽しんでくださいね。



☐ は手作りのおやつです。

【行事食】

13日 誕生会

31日 ハロウィンパーティー

黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。



7日 クッキング(黄・桃)

エプロン・三角巾の準備をお願いします。