



# にこにご保育園 10月給食献立表 (例)



行事食  
中秋の名月

日付	献立	材料名				◎15時の 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 (日)	ポークカレー 野菜スープ チーズ	米、じゃがいも、◎せんべい	豚肉、チーズ、◎牛乳◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、大根、しめじ、ナス、◎果物	カレールー、コンソメ、塩、しょうゆ	果物 せんべい 牛乳
2 (月)	ごはん 魚のあげおろし 青菜のおかか和え みそ汁 果物	米、片栗粉、油、てんさいとう、◎さつまいも	魚、かつおぶし、みそ、木綿豆腐、◎牛乳◎スキムミルク	しょうが、大根、ほうれん草、小松菜、人参、白菜、しめじ、果物	みりん、しょうゆ、酒、だし汁	スティックポテト 牛乳
3 (火)	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根煮 すまし汁 果物	米、てんさいとう、白すりごま、麩、◎じゃがいも◎無塩バター	鶏もも肉、みそ、油揚げ、◎牛乳◎スキムミルク	ブロッコリー、トマト、切り干し大根、人参、干しシイタケ、ほうれん草、ナス、果物	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	じゃがバター 牛乳
4 (水)	ごはん 生揚げのきのこあんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁 果物	米、てんさいとう、片栗粉、じゃがいも、◎せんべい	生揚げ、みそ、◎チーズ◎牛乳◎スキムミルク	しめじ、干しシイタケ、白菜、人参、かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ、果物	だし汁、みりん、しょうゆ	せんべい チーズ 牛乳
5 (木)	ごはん 牛肉とゴボウのやわらか煮 青菜の白和え みそ汁	米、てんさいとう、白すりごま、里芋	牛肉、絹ごし豆腐、みそ、◎チーズ◎牛乳◎スキムミルク	ゴボウ、大根、干しシイタケ、人参、小松菜、白菜、葉ねぎ、チンゲン菜、◎果物	だし汁、みりん、しょうゆ、酒	果物 チーズ 牛乳
6 (金)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 里芋の煮っころがし すまし汁 果物	米、片栗粉、てんさいとう、里芋、麩、◎黒すりごま◎さつまいも◎小麦粉◎油◎白玉粉◎上新粉	豚ひき肉、かつおぶし、◎牛乳◎スキムミルク◎絹ごし豆腐◎きなこ	玉ねぎ、しょうが、白菜、人参、根深ねぎ、小松菜、干しシイタケ、大根、しめじ、果物	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	満月やき 満月だんご 牛乳
7 (土)	肉豆腐丼 じゃが磯和え すまし汁 果物	米、てんさいとう、片栗粉、じゃがいも、◎ビスケット	木綿豆腐、豚肉、◎チーズ◎牛乳◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、干しシイタケ、葉ネギ、青のり、大根、ナス、チンゲン菜、果物	だし汁、みりん、しょうゆ、塩、酒	ビスケット チーズ 牛乳
8 (日)	鶏肉と豆カレー みそ汁 チーズ	米、じゃがいも、◎せんべい	鶏むね肉、大豆水煮、チーズ、みそ、◎牛乳◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ、ほうれん草、もやし、◎果物	カレールー、だし汁	果物 せんべい 牛乳
9 (月)	ハヤシライス さつまいもサラダ 野菜スープ 果物	米、さつまいも、マヨドレ	牛肉、チーズ、◎ヨーグルト◎牛乳◎スキムミルク	カットトマト、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、チンゲン菜、白菜、かぶ、かぶ葉、果物、◎プルーン	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、塩、しょうゆ	プルーン ヨーグルト 牛乳
10 (火)	ごはん いり豆腐 チンゲン菜とかぶの煮物 みそ汁 果物	米、てんさいとう、片栗粉、◎ちんぴんミックス粉◎長芋	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、◎牛乳◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、しょうが、干しシイタケ、チンゲン菜、かぶ、かぶ葉、ナス、白菜、果物	だし汁、みりん、しょうゆ	ちんぴん かるかん 牛乳
11 (水)	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物	米、小麦粉、無塩バター、てんさいとう、ごま油、◎せんべい	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、◎チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜、大根、ひじき、きゅうり、果物	コンソメ、塩、酢、しょうゆ	せんべい チーズ 牛乳
12 (木)	パン ミニハンバーグ トマトのツナ和え 野菜スープ	強力粉、てんさいとう、無塩バター、パン粉、片栗粉、油、オリーブ油、さつまいも	牛乳、スキムミルク、豚ひき肉、ツナ水煮、◎チーズ	人参、コーン、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、パセリ、白菜、ほうれん草、◎果物	塩、コンソメ、しょうゆ	果物 チーズ 牛乳
13 (金)	ごはん しらすと根菜のかき揚げ けんちん汁 果物	米、白ごま、小麦粉、片栗粉、油、里芋、ごま油、◎ゆでうどん	しらす、木綿豆腐、◎かつおぶし◎牛乳◎スキムミルク	レンコン、葉ねぎ、人参、ゴボウ、大根、小松菜、果物、◎ほうれん草	塩、だし汁、しょうゆ、酒	青菜の焼うどん 牛乳
14 (土)	鶏肉のおろし丼 青菜のゴマ和え みそ汁 チーズ	米、てんさいとう、白すりごま、さつまいも	鶏もも肉、鶏むね肉、かつおぶし、みそ、チーズ、◎牛乳◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、小松菜、大根、白菜、ほうれん草、しめじ、ナス、◎果物◎寒天	だし汁、みりん、しょうゆ	フルーツゼリー 牛乳
15 (日)	ひき肉カレー 野菜スープ チーズ	米、じゃがいも、◎せんべい	豚ひき肉、チーズ、◎牛乳◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、コーン、白菜、ほうれん草、しめじ、ナス、◎果物	カレールー、コンソメ、塩、しょうゆ	果物 せんべい 牛乳

日付	献立	材料名				◎15時の 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	
16 (月)	チキンライス はくさいサラダ コーンスープ 果物	米、てんさいとう、マ ヨドレ、◎食パン	鶏もも肉、ツナ油、 牛乳、◎きなこ◎ス キムミルク	玉ねぎ、人参、ピーマン、 コーン、しめじ、白菜、パセ リ、果物	ケチャップ、 コンソメ、	きなこパン 牛乳
17 (火)	ごはん さつまいもコロケ 大根とツナの煮物 みそ汁 果物	米、さつまいも、片栗 粉、パン粉、油、てん さいとう	豚ひき肉、ツナ油、 みそ、木綿豆腐、◎ ヨーグルト◎牛乳◎ スキムミルク	玉ねぎ、大根、人参、キャ ベツ、葉ねぎ、果物、◎野 菜ジュース	塩、だし汁、 しょうゆ、みり ん、◎ゼラチ ン	野菜ヨーグルト ゼリー 牛乳
18 (水)	ごはん ポークビーンズ チンゲン菜炒め みそ汁 果物	米、じゃがいも、てん さいとう、◎せんべい	豚肉、大豆水煮、 チーズ、かつおぶ し、みそ、◎牛乳◎ スキムミルク	玉ねぎ、人参、チンゲン 菜、白菜、わかめ、大根、 小松菜、果物	ケチャップ、 コンソメ、だし 汁、しょうゆ	せんべい チーズ 牛乳
19 (木)	鶏肉のナポリタン ポテトサラダ サイコロスープ	スパゲティ、てんさい とう、じゃがいも、マ ヨドレ	鶏もも肉、チーズ、 ◎牛乳◎スキムミ ルク	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、 カットマト、きゅうり、人 参、チンゲン菜、かぶ、か ぶ葉、かぼちゃ、◎果物	ケチャップ、 コンソメ、塩、 しょうゆ	果物 チーズ 牛乳
20 (金)	ごはん 豆腐のミートグラタン 野菜の具だくさんスープ 果物	米、てんさいとう、◎ コーンフレーク	木綿豆腐、豚ひき 肉、チーズ、◎牛乳 ◎スキムミルク	玉ねぎ、ナス、カットマト、 キャベツ、かぼちゃ、しめ じ、大根、人参、果物	ケチャップ、 コンソメ、中 濃ソース、 塩、しょうゆ	コーンフレーク 牛乳
21 (土)	豚丼 大根ときゅうりのおかか和え みそ汁 果物	米、てんさいとう、◎ ビスケット	豚肉、かつおぶし、 木綿豆腐、みそ、◎ チーズ◎牛乳◎ス キムミルク	玉ねぎ、人参、小松菜、大 根、きゅうり、もやし、葉ね ぎ、キャベツ、果物	だし汁、みり ん、しょうゆ	ビスケット チーズ 牛乳
22 (日)	チキンカレー みそ汁 チーズ	米、じゃがいも、◎せ んべい	鶏むね肉、鶏もも 肉、チーズ、みそ、 ◎牛乳◎スキムミ ルク	玉ねぎ、人参、コーン、小 松菜、チンゲン菜、ナス、 大根、◎果物	カレールー、 だし汁	果物 せんべい 牛乳
23 (月)	チャーハン マカロニサラダ 中華スープ 果物	米、油、マカロニ、マ ヨドレ、ごま油、春 雨、◎てんさいとう、 片栗粉	豚肉、木綿豆腐、◎ 調整豆乳◎牛乳◎ スキムミルク	玉ねぎ、人参、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、もやし、 干しシイタケ、果物	塩、しょうゆ、 酒、コンソメ、	豆乳もち 牛乳
24 (火)	ごはん とり団子スープ ブロッコリーのサラダ 果物	米、片栗粉、ごま 油、さつまいも、マヨ ドレ、◎ホットケーキ 粉	鶏むねひき肉、鶏も もひき肉、チーズ、 ◎牛乳◎スキムミ ルク	玉ねぎ、しょうが、もやし、 干しシイタケ、キャベツ、人 参、ブロッコリー、きゅうり、 果物、◎野菜ジュース	コンソメ、塩、 しょうゆ、酒	野菜蒸しパン 牛乳
25 (水)	ごはん 豚肉のみそ炒め さつまいも すまし汁 果物	米、油、てんさいと う、さつまいも、◎せ んべい	豚肉、みそ、◎チー ズ◎牛乳◎スキム ミルク	玉ねぎ、人参、ピーマン、 キャベツ、大根、小松菜、 わかめ、果物	だし汁、みり ん、しょうゆ、 酒、塩	せんべい チーズ 牛乳
26 (木)	ごはん 煮魚 春雨の和え物 みそ汁	米、てんさいとう、春 雨、ごま油	魚、木綿豆腐、油揚 げ、みそ、◎チー ズ◎牛乳◎スキムミ ルク	しょうが、大根、きゅうり、人 参、小松菜、ナス、葉ね ぎ、◎果物	だし汁、しょう ゆ、みりん、 酢	果物 チーズ 牛乳
27 (金)	ごはん 鶏肉の甘煮 青菜の磯和え みそ汁	米、じゃがいも、てん さいとう、◎ホット ケーキ粉◎さつまい も◎コーンスターチ	鶏もも肉、みそ、◎ 牛乳◎スキムミルク	人参、小松菜、ほうれん 草、刻みのり、大根、しめ じ、チンゲン菜、ナス、◎果 物	だし汁、みり ん、しょうゆ	フルーツタルト 牛乳
28 (土)	とり丼 ポテトツナサラダ みそ汁 チーズ	米、てんさいとう、 じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉、鶏むね肉、 かつおぶし、ツナ水 煮、みそ、チーズ、◎ ヨーグルト◎牛乳◎ス キムミルク	玉ねぎ、人参、小松菜、 きゅうり、かぶ、かぶ葉、も やし、チンゲン菜、◎パナ ナ	だし汁、しょう ゆ、みりん、 塩	バナナ ヨーグルト 牛乳
29 (日)	五目カレー 野菜スープ チーズ	米、じゃがいも、◎せ んべい	豚肉、チーズ、◎牛 乳◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、ナス、コー ン、チンゲン菜、かぶ、か ぶ葉、かぼちゃ、◎果物	カレールー、 コンソメ、塩、 しょうゆ	果物 せんべい 牛乳
30 (月)	こんぎつねごはん 豆腐と白菜の煮物 具だくさん汁 チーズ	米、てんさいとう、里 芋	油揚げ、木綿豆腐、 かつおぶし、みそ、 チーズ、◎牛乳◎ス キムミルク	コーン、玉ねぎ、人参、白 菜、ゴボウ、大根、小松 菜、葉ねぎ、◎果物	だし汁、しょう ゆ、みりん	果物の コンポート 牛乳
31 (火)	ごはん 野菜のかくれんぼ パンクンスープ 果物	米、さつまいも、片栗 粉、◎ホットケーキ 粉◎紫いも◎無塩パ ター	豚ひき肉、牛乳、ス キムミルク	玉ねぎ、人参、ほうれん 草、ブロッコリー、かぼ ちゃ、果物、◎カットいちご	塩、ケチャッ プ、コンソメ、	ハロウィンタワー 牛乳

