



★10月

# 給食こんだて



令和5年

◆今後の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			
		午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする			午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	
2月	マージンごはん 豚肉のゴマ焼き こんにゃくのソテー もずくの酢物 すまし汁 みかん	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ もずく	精白米 もちきび 黒ゴマ	糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ みかん	18	沖縄そば かみかみごぼう トマト バナナ	米せんべい いなり寿司 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 東京葉 ごぼう トマト バナナ	
火	黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー 白菜のおかかあえ みそ汁 梨	バナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	鮭 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 白菜 糸こんにゃく なす ねぎ 梨	19	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ひじきの煮物 スライストマト 中華スープ りんご 食育の日	米せんべい オートミールクッキー 保育乳	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ	精白米 もちきび 春雨	玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト チングン菜 長ねぎ りんご	
水	マージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草のソテー カリカリきゅうり イナムドウチ みかん	米せんべい 大学芋 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 豚肉 カステラカマ ボコ	精白米 もちきび 白ゴマ	玉ねぎ ぼうれん草 もやしきゅうり 人参 ねぎ Hコーン缶 干しいたけ みかん	20	きのごはん 西京焼き 温サラダ みそ汁 みかん	バナナ サーティーアンダギー <sup>※</sup> 保育乳	油揚げ ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	しめじ えのきたけ 赤ビーマン 干しいたけ プロッコリー キャベツ 白菜 みかん	
木	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンスープ バナナ	米せんべい 小松菜おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セリロ ピーマン コーン缶 白菜 バナナ バナナ	21						
金	五目ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の中華炒め もずくスープ りんご	バナナ ココアラスク 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 竹小町 もずく 絹ごし豆腐	精白米 白ゴマ 春雨	干しいたけ ごぼう 人参 長ねぎ たけのこ キヤベツ しめじ りんご さやいんげん	23	ごはん チキン照り焼き 人参シリシリー ステイックきゅうり みそ汁 みかん	米せんべい ちんびん 保育乳	鶏もも肉 豚肉 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり ニラ みかん	
土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 わかめスープ みかん	*** げんまい棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり レタス みかん	24	秋の香り混ぜごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 梨	バナナ りんごの蒸しパン 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 鶏ささみ 調製豆乳	精白米 さつま芋 白ゴマ そうめん	人参 しめじ GP 干しいたけ 切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ 梨	
火	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう そうめん汁 みかん	米せんべい お麸ラスク 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 竹小町	精白米 もちきび 白ゴマ そうめん	ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ねぎ みかん	25	ドライカレー ちくわのもみじ揚げ 白菜スープ りんご	米せんべい ココアケーキ(卵抜き) 保育乳	豚ひき肉 竹小町 ベーコン ハム	精白米 てんぶら粉 (卵不使用)	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 刻みパセリ 白菜 りんご コーン缶 赤ビーマン	
水	芋ごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー <sup>※</sup> 和風サラダ みそ汁 バナナ	米せんべい オートミ尔斯ナック 保育乳	白身魚 豚三枚肉 わかめ 豆腐 わかめ	精白米 さつま芋 黒ゴマ 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにゃく キヤベツ コーン缶 大根 ねぎ バナナ	26	肉みそどん ほうれん草の白あえ みかん	バナナ ツナマヨおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ 豆腐 竹小町 ツナ缶	茹うどん 白ゴマ	ごぼう 長ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 みかん	
木	12木 お弁当会	米せんべい お誕生ケーキ 保育乳				27	のりごはん かぼちゃのミートグラタン ひじきサラダ ボイルウインナー みそ汁 バナナ	米せんべい くずもち 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 干ひじき 竹小町 ウインナー	精白米	かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 大根 ねぎ バナナ	
金	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ 梨	バナナ いなり寿司 麦茶	鶏胸肉 ベーコン 調製豆乳	ロールパン (超熟) じゃが芋 精白米 むきごま	サラダ葉 人参 きゅうり パイン缶 レーズン かぼちゃ 玉ねぎ 梨	28	カレーピラフ プロッコリーのサラダ コーンスープ みかん	*** タンナファクルー 保育乳	鶏もも肉 ハム ツナ缶	精白米	人参 GP プロッコリー コーン缶 玉ねぎ みかん	
土	もずくどんぶり プロッコリー <sup>※</sup> みそ汁 みかん	*** 亀の甲せんべい 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米	ピーマン 赤ビーマン Hコーン缶 プロッコリー えのきたけ ねぎ みかん	30	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 プロッコリーのしらすあえ みそ汁 梨	米せんべい 蒸し芋 保育乳	豚もも薄切り 肉 干ひじき 油揚げ しらす干し 油揚げ	精白米 もちきび	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 プロッコリー 大根 ねぎ 梨	
月	ハンダマごはん 肉じゃが 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 みかん	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚肉 ハム わかめ	精白米 じゃが芋 春雨	ハンダマの葉 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ みかん	31	ハロウィンライス 魚の照り焼き かぼちゃのコロコロ揚げ ステイックきゅうり 春雨スープ みかん	バナナ ハロウィンクッキー <sup>※</sup> 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 白ゴマ 春雨	人参 かぼちゃ きゅうり たけのこ 白菜 みかん レーズン	
火	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 大根サラダ もずくスープ 梨	バナナ ジャムサンド 保育乳	豚レバー ツナ缶 もずく	精白米 もちきび	かぼちゃ 大根 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ 梨	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。 ★ 幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や						

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。
- ★ 幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

