



10月の給食予定表



社会福祉法人 くずの実福社会 おせきこども園

日	曜	0~2歳児 朝のおやつ	0~2 歳児	メニュー	材 料	3時のおやつ	
1	月	クラッカー 牛乳	人参 ごはん	団子汁 切り干し大根含め煮 バイン	鶏肉・大根・ごぼう・人参・里芋・椎茸・カマボコ・ひともし 油・味噌・酢・小麦粉 干し大根・人参・あげ・椎茸・いんげん・油	白玉きな粉 牛乳	
2	火	フルーツポンチ	ごはん みそ汁	すき焼き風煮 大根なます もも	牛肉・田舎うどん・玉ねぎ・人参・青ねぎ・焼豆腐・白菜 糸こんにゃく 油 大根・人参・生揚げ・いりごま・酢	丸ボーロ スキムミルク	
3	水	動物ヨーチ 牛乳	ごはん みそ汁	魚フライ フレンチサラダ パナナ	白身魚・卵・パン粉・油・小麦粉・グリーンリーフ・チェリー かに棒・キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・ごま油・酢	パインケーキ 飲むヨーグルト	
4	木	カステラ 牛乳	ごはん みそ汁	田舎煮 春雨サラダ バイン	鶏肉・じゃがいも・人参・こんにゃく・椎茸・いんげん・油 プレスハム・キャベツ・人参・きゅうり・パプリカ・ごま油・酢	マドレーヌ いりこ スキムミルク	
5	金	ジャムサンド 牛乳	わかめ ごはん	クリームシチュー 厚揚げとこんにゃく煮 オレンジ	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・油 厚揚げ・こんにゃく・いんげん	レーズン蒸しパン スキムココア	
6	土	運動会					
8	月	体育の日					
9	火	フルーツポンチ	人参 ごはん	けんちん汁 卵焼き もも	鶏肉・大根・人参・ごぼう・里芋・豆腐・こんにゃく・カマボコ ひともし・椎茸・片栗粉・油・酢 卵・ひともし・油	きしめんきな粉 牛乳	
10	水	野菜パン 牛乳	ごはん みそ汁	じゃがコロッケ 和風サラダ バイン	合ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・卵・小麦粉・パン粉 グリーンリーフ・トマト・油 かに棒・キャベツ・きゅうり・人参・パプリカ・酢・ごま油	フルーツゼリー	
11	木	カルシウム ビスケット 牛乳	ごはん みそ汁	炒めビーフン がんもどこんにゃく煮 パナナ	豚肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ・キャベツ・カマボコ・ビーフン キクラゲ・油 がんも・こんにゃく・いんげん	肉まん いりこ 飲むヨーグルト	
12	金	ハーベスト 牛乳	ごはん	カレーシチュー 野菜サラダ もも	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・油 プレスハム・キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・酢・ごま油	いちかりんとう スキムミルク	
13	土	あられ 牛乳	スパゲティーナポリタン フルーツ		スパゲティー麺・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・マーガリン・油・ケチャップ	ジャムサンド 牛乳	
15	月	カルシウム ウエハース 牛乳	わかめ ごはん	豚汁 五目ひじき バイン	豚肉・大根・ごぼう・人参・里芋・カマボコ・こんにゃく・豆腐 干し椎茸・ひともし・油・味噌・酢 長ひじき・人参・あげ・椎茸・いんげん・油	甘辛団子 牛乳	
16	火	フルーツポンチ	ごはん みそ汁	ハンバーグ 野菜サラダ もも	合ミンチ・玉ねぎ・人参・卵・パン粉・牛乳・豆腐 グリーンリーフ・トマト・油・ケチャップ プレスハム・キャベツ・人参・きゅうり・パプリカ・酢・ごま油	ごまポッキー 飲むヨーグルト	
17	水	リッツサンド 牛乳	ごはん みそ汁	すり身揚げ もやしごま和え パナナ	すり身・玉ねぎ・人参・にら・山芋・卵・豆腐・小麦粉・片栗粉 グリーンリーフ・チェリー・油 もやし・小松菜・ほうれん草・人参・白菜・いりごま	イェイドケーキ 飲むヨーグルト	
18	木	動物ヨーチ 牛乳	ごはん みそ汁	鶏つくね甘辛煮 酢物 オレンジ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・豆腐・卵・パン粉・片栗粉 グリーンリーフ・トマト・油・生姜 プレスハム・キャベツ・人参・きゅうり・卵・ごま油・酢	煮豆 スキムミルク	
19	金	ジャムサンド 牛乳	ごはん	きのこカレー レタスサラダ バイン	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・にんにく・油 かに棒・キャベツ・きゅうり・人参・レタス・パプリカ・酢・ごま油	いち天 いりこ スキムミルク	
20	土	カステラ 牛乳	焼きそば フルーツ		豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・青ねぎ・カマボコ・中華麺・油	チーズサンド 牛乳	
22	月	サブレ 牛乳	人参 ごはん	太平煮 ごぼうとこんにゃく煮 もも	豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・青ねぎ・春雨・キクラゲ・卵 カマボコ・椎茸・ひともし・油 ごぼう・こんにゃく・いんげん・油	いも蒸しパン いりこ 牛乳	
23	火	フルーツポンチ	ごはん みそ汁	鶏レバー甘辛煮 白和え バイン	鶏レバー・にら・こんにゃく・生姜・グリーンリーフ・トマト・油 白菜・小松菜・ほうれん草・豆腐・人参・こんにゃく・いりごま・味噌	フライドポテト スキムミルク	
24	水	野菜パン 牛乳	ごはん	クリームシチュー 五目ひじき パナナ	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・油 長ひじき・人参・あげ・椎茸・こんにゃく・いんげん・油	平団子 飲むヨーグルト	
25	木	カルシウム ビスケット 牛乳	ごはん みそ汁	魚フライ 野菜サラダ もも	白身魚・卵・パン粉・油・小麦粉・グリーンリーフ・チェリー プレスハム・キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・ごま油・酢	芋揚げ団子 スキムココア	
26	金	ハーベスト 牛乳	人参 ごはん	おでん ごまあえ オレンジ	鶏肉・大根・人参・天ぷら・ちくわ・厚揚げ・こんにゃく・いんげん 小松菜・ほうれん草・人参・白菜・いりごま	フレンチトースト スキムミルク	
27	土	せんべい 牛乳	スパゲティーナポリタン フルーツ		スパゲティー麺・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・マーガリン・油・ケチャップ	エッグサンド 牛乳	
29	月	カルシウム ウエハース 牛乳	わかめ ごはん	団子汁 切り干し大根含め煮 バイン	鶏肉・大根・ごぼう・人参・里芋・カマボコ・ひともし・椎茸 油・味噌・小麦粉 干し大根・人参・あげ・椎茸・こんにゃく・いんげん・油	白玉ボンデージェョ 牛乳	
30	火	フルーツポンチ	ごはん	カレーシチュー 中華サラダ もも	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・油 かに棒・キャベツ・きゅうり・人参・春雨・パプリカ・酢・ごま油	かぼちゃマフィン スキムミルク	
31	水	リッツサンド 牛乳	ごはん みそ汁	ちくわチーズ揚げ マカロニサラダ パナナ	ちくわ・棒チーズ・小麦粉・青のり・グリーンリーフ・トマト・油 プレスハム・キャベツ・人参・きゅうり・マカロニ・マヨネーズ・酢	大学芋 飲むヨーグルト	

《食育だより》

～食欲の秋・爽りの秋～

果物、芋やきのこ、新米、子ども達の食欲も増える時期です。

旬を味わうことは、味覚形成にとっても重要なことです。

食卓でも旬の食べ物を話題に楽しい時間を過ごせるといいですね。

園では、おかわりをする姿がよく見られるようになりました。ご家庭の方ではどうですか？

《今月の行事》

24日 芋ほり

