

R4年度



10月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	土	和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ 果物	牛乳, かつお節, ベーコン	菓子, スパゲティ, ごま油	小松菜, 人参, ブロッコリー, キャベツ, 玉葱 コーン缶, 生椎茸, パナナ	牛乳 菓子 牛乳 ココア蒸しパン	
3	月	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根の和え物 えのきたけのすまし汁	牛乳, きな粉, 絹豆腐, しらす干し, かつお節 若鶏肉, ヨーグルト, スキムミルク, 塩わかめ みそ, チーズ	精白米, ホットケーキミックス, 白玉麩, 砂糖 ごま, オレオ	人参, 葱, きゅうり, 切干大根, 玉葱 にんにく, えのき茸	牛乳 チーズ お茶 オレオカップケーキ	
4	火	ご飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 切干大根の味噌汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, カレイ, ゼラチン スキムミルク, 粉チーズ, 寒天, みそ	小麦粉, 精白米, さつまいも, 砂糖, 油	オレンジ, 人参, 葱, ブロッコリー, 切干大根 玉葱, えのき茸	牛乳 果物 お茶 芋ようかん	
5	水	カレーうどん 和え物 一口ゼリー	牛乳, しらす干し, 若鶏挽肉	菓子, うどん, じゃが芋, 砂糖, 油	小松菜, 人参, 葱, 生姜, 玉葱, にんにく もやし, 木耳, パナナ	牛乳 菓子 ミルク アメリカンドック	
6	木	きのこご飯 酢みそ和え 豆腐のすまし汁	豆腐, 油揚げ, しらす干し, かつお節, 若鶏肉 ゼラチン, 昆布, 寒天, 塩わかめ, 白みそ	精白米, 砂糖, 米菓・せんべい, 油	バナナ, 小松菜, 人参, 葱, グリンピース 玉葱, 白菜, えのき茸, 生椎茸, しめじ茸 グレープジュース	牛乳 果物 ミルク グレープゼリー 菓子	
7	金	ご飯 豆腐とツナの卵焼き 付け合せ 里芋の味噌汁	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, ツナ缶, 卵 スキムミルク, みそ	パン, 精白米, 里芋, グラニュー糖, 油 マーガリン, マヨネーズ	トマト, 人参, 葱, グリンピース, キャベツ 玉葱, コーン缶, えのき茸	牛乳 一口ゼリー お茶 ラスク	
8	土	肉うどん はりはり和え 果物	牛乳, しらす干し, かつお節, かまぼこ, 牛肉 刻み昆布, 昆布	菓子, うどん, 砂糖	人参, 葱, きゅうり, 切干大根, 玉葱, パナナ	牛乳 菓子 お茶 そぼろおにぎり	
10	月	スポーツの日					
11	火	ご飯 ハンバーグきのこソース 付け合せ マカロニスープ	牛乳, しぼり豆腐, 牛挽肉, 豚挽肉, ベーコン 卵, スキムミルク	マカロニ, パン粉, 精白米, でん粉, 砂糖, 油	りんご, 人参, 葱, キャベツ, 玉葱, コーン缶 白菜, えのき茸, しめじ茸, エリンギ みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, パナナ	牛乳 果物 ミルク フルーツポンチ	
12	水	ご飯 若鶏の竜田揚げ 付け合せ えのきたけのすまし汁	牛乳, 豆腐, かつお節, ツナ缶, 若鶏肉もも スキムミルク, 昆布	精白米, 食パン, でん粉, 油, マヨネーズ	オレンジ, トマト, 人参, 葱, ブロッコリー キャベツ, きゅうり, 生姜, 玉葱, えのき茸	牛乳 果物 ミルク ツナサンド	
13	木	ご飯 魚の香味焼き 酢の物 大根の味噌汁	牛乳, 厚揚げ, 煮干し, 鮭, ちくわ, 卵 スキムミルク, みそ	小麦粉, 精白米, 砂糖, マーガリン, ごま	バナナ, にら, 人参, 葱, キャベツ きゅうり, 生姜, 大根, 生椎茸, 柿	牛乳 果物 ミルク 柿のパウンドケーキ	
14	金	きのこ入りマーボー豆腐丼 バンサンスー 果物	牛乳, 豆腐, 粉かつお, 豚挽肉, ハム, 卵 スキムミルク, 青のり粉, 赤みそ	小麦粉, 精白米, 上新粉, でん粉, 春雨 砂糖, 油, ごま油, ごま	オレンジ, にら, 人参, 葱, きゅうり 生姜, 玉葱, にんにく, 木耳 干椎茸, しめじ茸, エリンギ, パナナ	牛乳 果物 お茶 葱焼き	
15	土	みそラーメン 即席漬け 果物	牛乳, かまぼこ, 焼き豚, 刻み昆布, みそ チーズ	菓子, 中華そば, 砂糖, ごま, パン	小松菜, 人参, 葱, キャベツ, 玉葱 コーン缶, にんにく, 白菜, もやし, 木耳 レモン汁, オレンジ, ピーマン	牛乳 菓子 牛乳 ピザトースト	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
17	月	ご飯 肉じゃが ごま酢和え 果物	牛乳, 牛肉, 卵, スキムミルク, 牛乳	小麦粉, 精白米, 糸こんにゃく, じゃが芋 砂糖, 油, ごま	オレンジ, さやいんげん, 人参, キャベツ きゅうり, 玉葱, もやし, 木耳, 梨	牛乳 果物 ミルク アップルドーナツ	
18	火	鶏ごぼうピラフ ひじき入りサラダ 豆乳スープ	牛乳, 豆乳, ツナ缶, 若鶏肉, ベーコン スキムミルク, チーズ, ひじき	精白米, 砂糖, ビスケット, 油	バナナ, 人参, パセリ, 赤ピーマン グリーンピース, キャベツ, きゅうり, ごぼう 玉葱, コーン缶, 白菜, しめじ茸	牛乳 果物 ミルク チーズ ビスケット	
19	水	ご飯 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え 果物	牛乳, 高野豆腐, しらす干し, かつお節, 若鶏挽肉, 卵, スキムミルク, 塩わかめ	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油 栗甘露煮	さやいんげん, チンゲン菜, 人参, 玉葱 もやし, 干椎茸, レモン汁, バナナ	牛乳 菓子 ミルク 栗蒸しパン	
20	木	豚寿司 麩のすまし汁 果物	牛乳, 豚肉, かつお節, スキムミルク 塩わかめ	精白米, 白玉麩, さつま芋, 砂糖, 油, ごま	りんご, 人参, 葱, 玉葱, 大葉, オレンジ	牛乳 果物 お茶 麩のラスク	
21	金	パン かぼちゃグラタン コンソメスープ 果物	牛乳, しらす干し, 若鶏肉, ベーコン スキムミルク, 粉チーズ, 青のり粉, 牛乳	パン, マカロニ, パン粉, 精白米, バター ごま	オレンジ, かぼちゃ, 人参, パセリ ブロッコリー, キャベツ, 玉葱 コーン缶, バナナ	牛乳 果物 お茶 じゃこのおにぎり	
22	土	きのこミートスパゲティ キャベツのマリネ 果物	牛乳, 若鶏挽肉, 豚挽肉, 粉チーズ	菓子, スパゲティ, 砂糖, 油, バター	人参, グリンピース, キャベツ, きゅうり 生姜, 玉葱, にんにく, えのき茸, しめじ茸 エリンギ, レーズン, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 プリン 菓子	
24	月	ご飯 鮭とさつま芋の甘酢あん 華風スープ 一口ゼリー	牛乳, 豆腐, 鮭, 卵, スキムミルク	小麦粉, 精白米, さつま芋, でん粉, 砂糖 油, バター, ごま	チンゲン菜, 人参, ピーマン, 玉葱, もやし 木耳, 生椎茸, レーズン, バナナ	牛乳 果物 ミルク レーズンクッキー	
25	火	ご飯 根菜のごま煮 にしき和え 果物	牛乳, 絹豆腐, 豚肉, ハム, スキムミルク みそ	精白米, 白玉粉, 糸こんにゃく, 里芋 でん粉, 砂糖, 油, ごま	バナナ, さやいんげん, チンゲン菜, 人参 大根, コーン缶, れんこん, もやし, オレンジ	牛乳 果物 お茶 ナゲット	
26	水	パン 豆入りハッシュドビーフ フレンチサラダ 果物	牛乳, 茹大豆, 牛肉, スキムミルク	パン, じゃが芋, 砂糖, 油, ごま	オレンジ, 人参, グリンピース, キャベツ きゅうり, 玉葱, にんにく, しめじ茸, みかん缶, りんご	牛乳 果物 ミルク ふかし芋	
27	木	ご飯 魚の煮つけ れんこんきんぴら なめこの味噌汁	牛乳, 油揚げ, 煮干し, カレイ, さつま揚げ 卵, 生クリーム, スキムミルク, みそ, 牛乳	精白米, 糸こんにゃく, さつま芋, 砂糖 油, バター, ごま	バナナ, さやいんげん, 人参, 葱, 生姜 玉葱, れんこん, なめこ	牛乳 果物 お茶 スイートポテト	
28	金	ご飯 大豆と野菜のかき揚げ 付け合せ わかめのすまし汁	牛乳, 茹大豆, 豆腐, かつお節, 冷むきえび スキムミルク, 粉チーズ, 塩わかめ	小麦粉, 精白米, 食パン, さつま芋 グラニュー糖, 油, マーガリン	人参, 葱, キャベツ, 玉葱, えのき茸 オレンジ	牛乳 果物 ミルク チーズトースト	
29	土	チャーチャーうどん わかめスープ 果物	牛乳, 豆腐, 豚挽肉, 塩わかめ, みそ	うどん, 砂糖, 油, ごま, クラッカー	人参, 葱, きゅうり, 玉葱, にんにく, 干椎茸 オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 クラッカーサンド ブルーン	
31	月	ご飯 飛鳥汁 焼きししゃも いそ煮	牛乳, 茹大豆, 厚揚げ, 煮干し, ししゃも ちくわ, 若鶏肉, スキムミルク, ひじき 白みそ	小麦粉, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油 ぶどうジュース, チョコ, パパロアの素	さやいんげん, かぼちゃ, 人参, 葱, 大根 玉葱, りんご	牛乳 果物 ぶどうジュース ハロウィンパパロア	

今月の旬・きのこ

きのこは年間を通してスーパーで買うことのできる食材ですが、主に秋が旬と言われています♪

きのこに含まれる栄養素にはビタミンB群やビタミンDカリウムなどさまざまありますが、今回特に注目したいのは**ビタミンD**です！

ビタミンDには、骨や歯をつくるカルシウムの吸収を助ける働きがあり、子どもの成長には欠かせない栄養素です！

ビタミンDは野菜類にはほとんど含まれていないので、、、食品でオススメなのは、きのこ類です♪

今月の給食は旬のきのこを使った献立がたくさんあります♪

◆3日(月)えのきたけのすまし汁 ◆6日(木)きのこご飯 ◆11日(火)ハンバーグきのこソース ◆12日(水)えのきたけのすまし汁

◆14日(金)きのこ入りマーボー豆腐丼 ◆22日(土)きのこミートスパゲティ ◆27日(木)なめこの味噌汁

