

10月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
1	水	ごはん 切干大根の炒め煮 ちくわとじゃがいもの磯部揚げ 果物	スキムミルク いもけんぴ	米、じゃがいも、油、小麦粉、押麦、砂糖、ごま	豚肉、スキムミルク、ちくわ、さつま揚げ、油揚げ、だいず、卵	オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、こんぶ、あおのり	牛乳 コーンフレーク
2	木	ごはん チキンのチーズピカタ かぼちゃのサラダ 果物	お茶 （手作り） 焼きビーフン	米、ビーフン、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ	鶏むね肉、卵、豚肉、ハム、粉チーズ	かぼちゃ、なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、干ししいたけ、パセリ粉	お茶 ビスケット
3	金	ごはん 魚のレモン風味 ココロサラダ すまし汁	スキムミルク クッキー	米、油、片栗粉、干しそうめん、押麦、砂糖	白身魚、スキムミルク、チーズ、かまぼこ	トマト、きゅうり、コーン、万能ねぎ、レモン果汁	牛乳 果物
4	土	ごはん 回鍋肉 かにかまのサラダ 中華スープ	スキムミルク クラッカー	米、押麦、砂糖、油、はるさめ、ごま	豚肉、スキムミルク、かにかまぼこ、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、きゅうり、ねぎ、わかめ	お茶 せんべい
5	日						
6	月	ごはん チキン南蛮 キャベツの中華風サラダ 蒸しかぼちゃ	スキムミルク （手作り） お月見スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、油、押麦、米粉、小麦粉、バター、ごま、ごま	鶏もも肉、スキムミルク、牛乳、ちくわ、ハム	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、らっきょう（甘酢漬）、レモン果汁	牛乳 ウエハース
7	火	ごはん 魚の塩焼き 青菜の白和え みそ汁	スキムミルク バターブリッツ	米、しらだき、押麦、砂糖、すりごま	さば、木綿豆腐、スキムミルク、麦みそ、ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	お茶 クッキー
8	水	ごはん 鶏むねとなすの味噌がらめ ハムマリネ 果物	スキムミルク （手作り） どら焼き	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、押麦、米粉、小麦粉、砂糖	鶏むね肉、つぶしあん、牛乳、スキムミルク、ハム、卵、赤みそ	なし、キャベツ、なす、きゅうり、しいたけ、根深ねぎ、レモン果汁	お茶 クラッカー
9	木	ごはん ハンバーグ えのきたけの酢の物 果物	スキムミルク ビスケット	米、パン粉、押麦、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ、卵	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	お茶 せんべい
10	金	ごはん えびべったん 小松菜ともやしのごまあえ すまし汁	お茶 （手作り） 炊き込みごはん	米、油、小麦粉、押麦、ごま	絹ごし豆腐、えび、鶏もも肉、ちくわ、だいず水煮缶詰、かまぼこ、卵、からあげ、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、えのきたけ、しめじ、ねぎ	お茶 ウエハース
11	土	ごはん 親子煮 ツナサラダ	スキムミルク せんべい	じゃがいも、米、押麦、砂糖	卵、鶏もも肉、スキムミルク、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ、グリーンピース、レモン果汁	お茶 ポーロ
12	日		★食するときの姿勢…体とテーブルの間はこぶしひとつ分あけ、イスに深く腰かけて背筋を伸ばす。正しい姿勢は、「テーブルの食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃を圧迫することなくスムーズに消化する」ためにも大切なことです。 ①テーブルが胸の位置よりも高い場合 ②イスに深く腰けると届かない場合 ③足の裏が床につかない場合 お尻の下にクッションや座布団をおいてイスを高くする。 背中後ろにクッションや座布団をおく。 ふみ台などをおく。				
13	月	スポーツの日					
14	火	ごはん 魚の梅干煮 コールスローサラダ みそ汁	スキムミルク （手作り） サンドイッチ	米、食パン、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、砂糖、油、マーガリン	あかうお、スキムミルク、卵、ハム、麦みそ、油揚げ	キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン缶、にんじん、いちごジャム、うめ干し、ねぎ	お茶 ビスケット
15	水	ごはん 鶏肉と里芋の甘辛揚げ かみかみ和え 果物	コーンフレーク	米、さといも、玄米フレーク、コーンフレーク、油、片栗粉、押麦、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、するめ、しらす干し	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、グリーンピース	お茶 ポーロ
16	木	ごはん おでん しらす和え 果物	スキムミルク （手作り） もちもちドーナツ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油、押麦	卵、鶏もも肉、厚揚げ、スキムミルク、牛乳、ちくわ、さつま揚げ、かにかまぼこ、きな粉、しらす干し	なし、こまつな、だいこん、えのきたけ、こんぶ	お茶 せんべい

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			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	
17 金	ごはん 魚のムニエル キャベツのこんぶ和え きのこのスープ	スキムミルク カステラ	米、小麦粉、押 麦、バター、ごま	さけ、スキムミル ク	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、え のきたけ、ねぎ、塩こ んぶ	牛乳 果物
18 土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 果物	スキムミルク ビスケット	米、押麦、油、砂 糖、ごま油、片栗 粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミル ク、みそ、ちくわ	もやし、たまねぎ、オ レンジ、にんじん、 きゅうり、にら	お茶 ウエハース
19 日						
20 月	おにぎり カレーうどん トマトサラダ 果物	スキムミルク （手作り） 人参入り蒸しパン	ゆでうどん、米、 ホットケーキ粉、 カレーウ、油、 砂糖、片栗粉	豚肉、スキムミル ク、卵、チーズ、 かつお節	オレンジ、トマト、に んじん、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 しめじ、根深ねぎ	お茶 ウエハース
21 火	ごはん 魚のトマトソース 切干し大根の中華和え 蒸しかぼちゃ	スキムミルク 味付けパン	米、油、片栗粉、 押麦、砂糖、ご ま、ごま油	白身魚、スキムミ ルク、かにかまぼ こ	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、 ピーマン、切り干しだ いこん、トマトピュー レ、わかめ	牛乳 果物
22 水	ごはん ひじきの炒り煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	スキムミルク （手作り） 大学芋	さつまいも、米、 油、黒砂糖、押 麦、砂糖、ごま	卵、豚肉、スキム ミルク、油揚げ、 さつま揚げ、だい ず、しらす干し	りんご、にんじん、い んげん、ひじき、ねぎ	お茶 クラッカー
23 木	ごはん れんこん入り鶏つくね マカロニサラダ わかめスープ	スキムミルク クッキー	米、マカロニ、マ ヨネーズ、押麦、 油、片栗粉、ご ま、砂糖	鶏ひき肉、スキム ミルク、ハム、卵	れんこん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、えのきた け、ねぎ、わかめ	お茶 せんべい
24 金	ごはん 魚の照り焼き 白菜とハムのサラダ みそ汁	スキムミルク （手作り） ドックパン	米、ロールパン、 さつまいも、押 麦、油、マヨネー ズ、マーガリン、 ごま、砂糖、ごま	ぶり、スキムミル ク、ハム、ウイン ナー、麦みそ、油 揚げ	はくさい、キャベツ、 コーン、きゅうり、た まねぎ、ねぎ	お茶 ポーロ
25 土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え すまし汁	スキムミルク クラッカー	米、押麦、砂糖、 油、ごま	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、スキムミル ク、かにかまぼ こ、かまぼこ	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり、え のきたけ、ねぎ	お茶 ビスケット
26 日						
27 月	ごはん レバーと厚揚げの煮物 かぼちゃの素揚げ 華風スープ	スキムミルク せんべい	米、はるさめ、押 麦、油、砂糖、ご ま、ごま油	鶏レバー、厚揚 げ、豚肉、スキム ミルク、卵	かぼちゃ、チンゲンサ イ、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 クッキー
28 火	ごはん 魚のコーンフ레이크揚げ れんこんきんぴら 果物	スキムミルク （手作り） きなこラスク	米、フランスパン、 油、コーンフ 레이크、しらた き、小麦粉、押 麦、砂糖、バ	白身魚、スキムミ ルク、牛肉、卵、 きな粉	バナナ、れんこん、に んじん	牛乳 ポーロ
29 水	ごはん 筑前煮 リャンバンサンス 果物	スキムミルク ビスケット	米、さといも、押 麦、はるさめ、砂 糖、油、ごま油、 ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、卵、ちく わ、ハム	りんご、きゅうり、れ んこん、にんじん、ご ぼう、グリーンピース	お茶 ウエハース
30 木	ごはん 豆腐のまさご揚げ スパサラダ 果物	お茶 （手作り） さつまいもごはん	米、さつまいも、 油、マヨネーズ、 スパゲティー、山 芋、押麦、片栗 粉、砂糖、黒ごま	木綿豆腐、鶏ひき 肉、ハム、卵	みかん、キャベツ、に んじん、コーン、きゅ うり、ねぎ	お茶 せんべい
31 金	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー 小魚サラダ 果物	りんごジュース おたのしみおやつ	ロールパン、じゃ がいも、油	鶏もも肉、牛乳、 卵、しらす干し	りんご天然果汁、バナ ナ、たまねぎ、かぼ ちゃ、にんじん、キャ ベツ、コーン、グリン ピース、ひじき	お茶 クラッカー

食欲の秋がやってきました♪さつま芋や里芋などのいも類、梨や柿などの果物も…挙げるときりがありませんが、暑い夏を耐え抜いてきた選りすぐりの食材です。旬の食べ物は栄養価も高く、そして何より美味しいですよ!! スーパーに行けば季節を問わず食材が手に入りますが、やはり旬の美味しい時期に食べたいものです。保育所の給食もなるべく旬の食材を取り入れるように心がけています。ご家庭でも美味しい秋をしっかりと味わってくださいね。