

# こんだてひょう

2022年度 10月

ひ に ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしよくぶんるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちらになる	ちようしをととのえる		
1	土	ごはん	チキンピカタ わかめサラダ コンソメスープ むぎちや	とりにく たまご ハム	こめ ごむぎご こま さとう こまあぶら	パセリ わかめ にん じん きゅうり たま ねぎ	クリームサンドクラッカー ぎゅうにゅう	のりせんべい ぎゅうにゅう
3	月	わふうスープ スパゲティ	シュウマイ たことキャベツのちゅうかサラダ グレープフルーツ むぎちや	とりにく ぶたにく たご きゅうにゅう	スパゲティ サラダあ ぶら こま さとう	にんじん しめじ え のきだけ ながねぎ きゅうり	ビスケット ぎゅうにゅう	ちぢみ むぎちや
4	火	くりごはん	さけのごまヨネーズやき とうみょうのなつとうあえ おすいもの パイナップル むぎちや	こなチーズ さけ し らす なつとう とり にく	こめ くり こま マ ヨネーズ こまあぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ とうみよ う	きなこせんべい ぎゅうにゅう	じゃがいもの カリカリチーズやき ぎゅうにゅう
5	水	ごはん	ぶたにくとピーマンのいためもの かぼちゃのあまに かきたまみそしる むぎちや	ぶたにく みそ たま ご	こめ こまあぶら さ とう	しょうが たまねぎ もやし ピーマン か ぼちゃ	クラッカー ぎゅうにゅう	こめこのバナナケーキ ぎゅうにゅう
6	木	メープルパン	チキンステーキ だいごんのまめツナサラダ しめじとウィンナーのスープ むぎちや	とりにく ツナ ウイ ンナー きゅうにゅう	サラダあぶら さとう こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん だいごん えだまめ	クッキー ぎゅうにゅう	あおなおにぎり むぎちや
7	金	ちやめし	おでん あつやきたまご こまつなとじゃこのわふういため ぶどう むぎちや	がんも ウィンナー たまご ちりめんじや こ	こめ こまあぶら こ ま	こんぶ だいごん え のきだけ こまつな ぶどう	あまからせんべい (1才児…ボンせん) ぎゅうにゅう	かためきチーズ ビスケット ぎゅうにゅう
8	土	うめしらすごはん	しろみざかなのあますあんかけ のりナムル ねぎポークスープ オレンジ むぎちや	しらす かじき ぶた にく	こめ こま かたくり こ さとう こまあぶ ら	こねぎ もやし ほう れんそう やきのり にんじん	あまからせんべい (1才児…こませんべい) ぎゅうにゅう	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう
11	火	とうにゅうそうめん	えびのガーリックいため あじつきごさかな こふさいも パナナ むぎちや	とりにく えび いわ し	そうめん とうにゅう こま オリーブオイル	にら にんにく たま ねぎ ブロッコリー パセリ	ふがし ぎゅうにゅう	たごいりおこのみやき ぎゅうにゅう
12	水	ごはん	とうふハンバーグ きんぴらごぼろ チンゲンサイのたまごスープ キウイフルーツ むぎちや	ぶたにく とうふ きゅうにゅう たまご	こめ パンこ さとう かたくりこ こまあぶ ら こま	たまねぎ にんじん ごぼろ チンゲンサイ	ざらめせんべい (1才児…わかめせんべい) ぎゅうにゅう	しらすのチーズトースト ぎゅうにゅう
13	木	バターロール	さけクリームシチュー まいたけとトマトのソテー にんじんのグラッセ むぎちや	とりにく きゅうにゅ う さけ へーコン	バターロール じゃが いも サラダあぶら バター	にんじん たまねぎ パセリ にんにく ま いたけ	クッキー ぎゅうにゅう	かき しおせんべい ぎゅうにゅう
14	金	きのこカレーライス	ポイルウィンナー かふうあえ りんご むぎちや	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さ とう こまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ	わかめせんべい ぎゅうにゅう	おからスコーン むぎちや
17	月	ごはん	マーボーとうふ もやしサラダ やきチーズかぼちゃ むぎちや	ぶたにく みそ とう ふ ハム こなチーズ	こめ サラダあぶら かたくりこ こまあぶ ら こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ	えびせん ぎゅうにゅう	あずきむしはん ぎゅうにゅう
18	火	ソースやきうどん	いわしスティック わかめとたこのすのもの こまつなとえのきのわふうスープ むぎちや	ぶたにく たご きゅ うにゅう	サラダあぶら うどん さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン わかめ	ウエハース ぎゅうにゅう	ごまおにぎり むぎちや
19	水	ふりかけごはん	とりにくのにももの ほうれんそうのごまあえ こんさいじる むぎちや	かつおぶし とりにく みそ	こめ さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが にんじん もやし ご ぼろ	パイ ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう
20	木	ちゅうかどん	ひじきのツナマヨサラダ おかかこんにやく かき むぎちや	ぶたにく えび ツナ かつおぶし きゅう にゅう	こめ かたくりこ こ まあぶら マヨネーズ こま	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょう が もやし	あまからせんべい (1才児…ボンせん) ぎゅうにゅう	いなずし むぎちや
21	金	しよくパン (ジャム)	しろみざかなのごまからあげ シャキシャキサラダ オニオンスープ とうにゅう	しろみざかな へー コン こなチーズ	しよくパン ジャム こま かたくりこ さ とう	にんじん きゅうり れんこん りんご た まねぎ	しおせんべい ぎゅうにゅう	いちごかんてん むぎちや
22	土	トマトソース スパゲティ	ローストチキン グリーンサラダ ポトフ むぎちや	へーコン とりにく ハム ウィンナー	オリーブオイル さと う スパゲティ	にんにく たまねぎ しめじ トマト きゅ うり	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) むぎちや
24	月	チャーハン	きゅうりとちくわのごますあえ ちゅうかスープ もものかんづめ むぎちや	たまご ハム なる ちくわ ぶたにく	こまあぶら こめ こ ま さとう はるさめ	ながねぎ にんじん きゅうり たまねぎ もも	ビスケット ぎゅうにゅう	おふうスク ぎゅうにゅう
25	火	ごはん (やきのり)	さばのみそバターやき こまつなのひびたし けんちんじる オレンジ むぎちや	あぶらあげ ぶたにく どうぶ	こめ バター さとい も こまあぶら	やきのり にんじん こまつな だいごん ごぼろ	チーズサンドクラッカー ぎゅうにゅう	こめこのウィンナーコーン パンケーキ ぎゅうにゅう
26	水	バターロール	ぶたにくとキャベツのトマトに ジャーマンポテト とうみょうとウィンナーのスープ プリン ジュース	ぶたにく こなチーズ へーコン ウィンナー	バターロール オリ ブオイル さとう じゃがいも	にんにく トマト ト マトピューレー たま ねぎ パセリ	ビスケット ぎゅうにゅう	カリカリうめおにぎり むぎちや
27	木	いりこなめし	しおダッカルビ かぼちゃサラダ わかめスープ むぎちや	いわし とりにく と うふ	こめ こまあぶら さ とう マヨネーズ こ ま	にんにく にんじん ながねぎ にら キャ ベツ	しおせんべい (1才児…えびせんべい) ぎゅうにゅう	スイートポテト ぎゅうにゅう
28	金	ぶたにくとちやしの あんかけそば	さけのこうみソースかけ はくさいのゆかりあえ りんご むぎちや	ぶたにく さけ きゅ うにゅう	ちゅうかめん サラダ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ もやし パ フリカ にら ながね ぎ りんご	のりせんべい ぎゅうにゅう	ピーチミルクプリン むぎちや
29	土	ハムピラフ	スパニッシュオムレツ ダイスチーズサラダ カレースープ むぎちや	ハム たまご きゅう にゅう へーコン チーズ	こめ サラダあぶら バター さとう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース パセリ	サブ ぎゅうにゅう	しおせんべい (1才児…こませんべい) むぎちや
31	月	ごはん	おろしからあげ しらすあえ いもじる むぎちや	とりにく とうふ あ ぶらあげ みそ	こめ かたくりこ サ ラダあぶら さとう こま	だいごん にんじん ほうれんそう はくさ い	ビスケット ぎゅうにゅう	ブルーベリージャムクッキー ぎゅうにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します  
☆延長保育用おやつは別途あります

今月の平均栄養摂取量 (給食)	
エネルギー	509 kcal
たんぱく質	16.2 g

**Let's クッキング!**  
20日(木) 年少・年中ぐみさん  
フルーツポンチ作りを  
行います。

**誕生会**  
26日(水)  
おたんじょうび  
おめでとう

