



日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(金) 14(木)	ごはん	和風オムレツ 切干大根の炒り煮 味噌汁、牛乳、バナナ	米、植物油、三温糖 じゃが芋	鶏肉、★鶏卵、味噌 ★スキム、油揚げ ★さつま揚げ、厚揚げ ★牛乳	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、小松菜 切干大根、乾燥わかめ バナナ	510
5(火) 20(水)	親子 うどん	さつま芋と南瓜の塩バター ブロッコリー ヨーグルト	★うどん麺、三温糖 バター、★ごま さつま芋 ★マヨネーズ	鶏肉、★鶏卵 ★かまぼこ、高野豆腐 ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、南瓜 ブロッコリー	478
6(水) 18(月)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト 飲むヨーグルト	米、ハヤシルウ フライドポテト ★ごまドレ、植物油 デミグラスソース	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★カニカマ ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、リンゴ トマト缶、マッシュルーム缶 グリーンピース、キャベツ きゅうり、	505
7(木) 22(金)	ごはん	大根のマーボー風 もやしの酢の物 生姜スープ、プリン	米、三温糖、ごま油 片栗粉	豚肉、甜面醬 ★スキム、★カニカマ ★錦糸卵、★ベーコン 木綿豆腐、★プリン	大根、玉ねぎ、人参 干し椎茸、きゅうり、もやし えのき茸、小ネギ、りんご	447
8(金) 28(木)	パン	ミートローフ ツナサラダ、かぶのスープ 野菜ジュース	★パン、パン粉 三温糖、片栗粉 ★クリームシチュールウ ★シーザードレ	牛肉、豚肉、ウインナー ★鶏卵、ツナ缶 ★チーズ、★牛乳 ★スキム、★ヨーク	玉ねぎ、人参、ケチャップ キャベツ、きゅうり、パプリカ みかん缶、かぶ、椎茸 パセリ、野菜ジュース	514
11(月) 19(火)	ごはん	魚の焼きカレー風 粉ふき芋、トマト 味噌汁、ゼリー	米、★カレールウ じゃが芋、バター ゼリー	白身魚、★牛乳 ★チーズ、★生クリーム 油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、パセリ トマト、なす、小ネギ	522
12(火) 25(月)	ごはん	すき焼き風 レンコンサラダ すまし汁、牛乳、みかん	米、植物油、三温糖 ★マヨネーズ、★ごま 里芋	牛肉、焼き豆腐 ★牛乳、米みそ ★ハム、★牛乳	白菜、玉ねぎ、人参 えのき茸、白ネギ、小ネギ レンコン、きゅうり、なめこ 三つ葉、みかん	530
13(水) 26(火)	ごはん	豚肉の韓国風炒め 高野豆腐の卵とじ わかめスープ、プリン	米、植物油、三温糖 じゃが芋、ごま油 ★焼肉のたれ	豚肉、★チーズ ★鶏卵、高野豆腐 ★プリン	玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、干し椎茸 三つ葉、乾燥わかめ えのき茸、小ネギ	501
15(金) 27(水)	ごはん	魚の磯フライ 白菜とりんごのサラダ 根菜スープ、ヨーク	米、小麦粉 パン粉、植物油 オリーブ油 さつま芋	白身魚、★鶏卵 ★ベーコン、★ヨーク	青のり、白菜、りんご、人参 きゅうり、干しぶどう パセリ、大根、玉ねぎ トマト缶	519
21(木) 29(金)	ごはん	チキン南蛮タルタルソース ブロッコリーの和え物 味噌汁、飲むヨーグルト	米、小麦粉、植物油 三温糖、里芋 ★マヨネーズ	鶏肉、★鶏卵、味噌 ツナ缶 ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、パセリ、人参 ブロッコリー、乾燥わかめ	520

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※仕入れ等の都合により、献立内容を変更することがあります。デザート等は年齢によって異なることがあります。



「食」についての 学習会を開催しました

10月7日、のびのび園の保護者対象に
給食の献立や調理の工夫、偏食についての話と
試食を行いました。

★感想として

- 野菜の切り方の細かさに驚きました。子どもにとって
食べやすい工夫の仕方を知ることが出来て良かったです
- (野菜を蒸す事で)栄養面はもちろん味覚も色彩も保て
る事は新しい発見でした
- 食べなくても家族と同じものを食卓に並べ、楽しい食
卓を目指そうと思いました
- 徹底した衛生管理の中で、丁寧に給食が準備されてい
る事が分かり良かったです

など、その他にも沢山のお声を頂きました。

「食」についての質問がありましたら
いつでも気軽にお声掛けください😊



～今月のおすすめメニュー～ “さつま芋と南瓜の塩バター”

<材料・子ども4人分>

- さつま芋 160g
- 南瓜 100g
- バター(有塩) 12g
- 塩 1g
- すりごま 6g

- さつま芋は皮をむき、1～1.5cmの角切りにして、水に
さらしておく。かぼちゃ(皮と種は取る)を1cm角に切る。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れてラップをしてバター
が溶けるまで電子レンジにかける。溶けたバターの中に
塩を加え、塩の粒が無くなるまでよく混ぜておく。
- さつま芋の水気をよく切り、南瓜、さつま芋それぞれ電
子レンジで柔らかくする。(センターでは蒸しています)
- ③が熱いうちに②の容器に入れ、バターが馴染むよう優
しくかき混ぜる。最後にすりごまを加えて出来上がり。

