

2021年

10月 給食献立表

赤坂けやき通り保育園

ハロウィン
パーティ

曜	日	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 15 29	金	麦ごはん 肉じゃが かき玉汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 りんごとさつまいもの甘煮 スイートパンクキン(29日)	牛乳・牛肉・鶏卵 調整豆乳・粉チーズ 鶏肉	精白米・麦・じゃがいも ・植物油・三温糖・ バター	バナ・たまねぎ・にん じん・冷凍グリーンピース ・もやし・ほうれんそ う・さつまいも・りん ご・ほしぶどう	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩
2 16 30	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・ウインナー・ まぐろ油漬缶・粉チ ーズ・ドリンクヨーグル ト	スパゲティ・植物油・カ ステラ	もも缶・たまねぎ・に んじん・ピーマン	食塩・コンソメ・ガーリックパウ ダー
4 ・ 18	月	麦ごはん 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・鶏肉・木綿豆 腐・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・さとい も・植物油・三温糖・ あずき缶・小麦粉	りんご・にんじん・さ やいんげん・乾しいた け・こまつな	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩・ベーキングパウ ダー
5 ・ 19	火	麦ごはん 魚の磯辺揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・白身魚・あお のり・塩わかめ・調 整豆乳・脱脂粉乳 鶏卵	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・さつまいも・ 三温糖・マーガリン	バナ・レタス・だいこん・ はくさい・えのきた け・にんじん・青ねぎ	食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ・バリエーション
6 ・ 20	水	麦ごはん チリコンカン 野菜スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・ゆ でだいたい・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・ハ ヤルゆ・ドミグラスソース・植 物油・じゃがいも・ク ッキー	たまねぎ・にんじん・ にんにく・キャベツ・セロ リ・パセリ・なし	トマトチップ・食塩・パブリ カ・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
7	木	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のとうふクリーム焼き ほうれんそうの中華和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・白身魚・絹ご し豆腐・ロースハム・調 整豆乳・鶏卵・粉チ ーズ	せんべい・精白米・ 麦・白玉ふ・植物油・ 片栗粉・ごま油・三温 糖・小麦粉・バター・黒 ごま	初イフルーツ・えのきたけ・ 青ねぎ・ホルモン缶・パセ リ・しめじ・こまつな・ もやし・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・こしょう・米 みそ・食酢
8 ・ 22	金	パン 鶏肉とかぼちゃのクリームチ ョー オレンジサラダ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー ウエハース	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・粉寒天	ロールパン・植物油・パ ター・小麦粉・三温糖・ ウエハース	キウイフルーツ・かぼ ちゃ・たまねぎ・にん じん・セロリ・キャベツ・ きゅうり・みかん缶・ パセリ・みかんジュース	食塩・こしょう・鳥がら だし・カレー粉・食塩(塩 もみ用)・食酢
9 ・ 23	土	きつねうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 丸ボーロ オレンジ	牛乳・プロセスチ ーズ・かまぼこ・油 揚げ	干しうどん・三温糖・ 丸ボーロ	乾しいたけ・ほうれん そう・バナ・オレンジ	清酒・濃口しょうゆ・し いたけだし・かつお昆布 だし・食塩・みりん
11 ・ 25	月	麦ごはん ボークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) パン(缶)30g(未満児) 飲むヨーグルト チーズボール	牛乳・豚肉・調整豆 乳・ドリンクヨーグル ト・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・じゃがい も・小麦粉・三温糖・ 揚げ油	パインアップル缶・たま ねぎ・ホルモン缶・キャ ベツ・にんじん・パセ	トマトチップ・ウスターソース・清 酒・コンソメ・食塩・鳥がら だし・ベーキングパウダー
12 ・ 26	火	麦ごはん 煮魚 のつべい汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・白身魚・鶏も も・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・三温糖・ さといも・片栗粉・パ ター・小麦粉	りんご・しょうが・さ やいんげん・だいこ ん・にんじん・ごぼ う・こんにやく・生し いたけ・青ねぎ・ほう れんそう	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・食 塩・ベーキングパウダー
13 ・ 27	水	麦ごはん みそ汁 厚揚げとツナのカレー炒め煮 新☆さつまいもと柿のサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 新☆わかめごはん(おやつ)	牛乳・塩わかめ・厚 揚げ・まぐろ油漬 缶・プレーンヨーグル ト・脱脂粉乳・しらす干 し	せんべい・精白米・ 麦・植物油・さつまい も・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ 生しいたけ・ホルモ ン缶・さやいんげん・か き・きゅうり・干しぶ どう・レモン果汁	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・カレー粉・鶏がらだ しの素・濃口しょうゆ・ こしょう・食塩(塩も み用)・食塩・清酒・み りん
14 28	木	麦ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め さつまいものみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・豚肉・厚揚 げ・脱脂粉乳・粉寒 天・きな粉・調整豆 乳	精白米・麦・植物油・ 三温糖・片栗粉・さつ まいも・上新粉・黒砂 糖	初イフルーツ・ピーマン・にん じん・黄ピーマン・たま ねぎ・青ねぎ	食塩・こしょう・ウスター ソース・清酒・濃口し ょうゆ・煮干しだし・米 みそ・麦みそ
21	木	さつまいもごはん チキンカツ レタス(12g) 豚汁(じゃがいも) かぼちゃ羹	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・鶏肉・豚肉・ 木綿豆腐・粉寒天・ 脱脂粉乳	せんべい・精白米・ 麦・さつまいも・小麦 粉・パン粉・揚げ油・ じゃがいも・植物油・ 三温糖・米粉・いちご ジャム	レタス・だいこん・にん じん・ごぼう・こんに やく・青ねぎ・かぼち ゃ	食塩・清酒・こしょう・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・ベーキングパウ ダー

たんじょう
かい

こんげつのきゅうしょく



さつまいもや柿、梨、りんごなど秋の食べ物が美味しい季節です。
給食やおやつでもたくさん登場しています。13日・27日の
『柿とさつまいものサラダ』は新メニュー、甘酸っぱい爽やかな味付
けになっています。ご家庭でもぜひ旬の味覚を楽しんでください。

