



# 令和2年 10月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
1	木 😊	うさぎハンバーグ もやしと胡瓜の甘酢和え 秋味けんちん汁 果物(りんご)	ごはん		十五夜給食 
おやつ		♪うさぎ蒸しパン 牛乳		ミックス粉成分確認	
2	金 😊	スパゲティーミートソース 南瓜のピタミンサラダ フルーツポンチ	麺		ミートソースには大豆が入ります。たんぱく質たっぷりです。
おやつ		♪ヨーグルト			
5	月 😊	秋味シチュー 白菜サラダ クラッシュゼリー	ごはん		秋の食材をたくさん使ったシチューです。
おやつ		♪きなこ豆 牛乳			
6	火 😊	ツナエッグ じゃが芋のカクテル煮 かぶの味噌汁 果物(スライスパイ)	ごはん	ツナ、人参、玉葱煮	かぶは、主に根の部分を食べますが、栄養的には根より葉の方がすくれています。
おやつ		クッキー 牛乳		お菓子	
7	水 😊	鶏肉のメキシカンソース 南瓜と豆のサラダ コーンとねぎのスープ 果物(オレンジ)	ごはん		今月の世界の料理「メキシコ」チミチャンガはバナナの春巻きです。
おやつ		♪チミチャンガ 牛乳			
8	木 😊	鮭のホイル焼き 根菜の磯揚げ 大根と豚肉の味噌汁 果物(りんご)	セルフおにぎり		鮭の歴史は古く、東日本各地の貝塚から鮭の骨が発見されていて、縄文時代から食べられていました。
おやつ		♪安納芋焼き芋 牛乳			
9	金 😊	煮込みハンバーグ バイクドポテト 春雨スープ 果物(バナナ)	ごはん	アレルギー対応ハンバーグ	バイクドとは日本語で「焼く」という意味です。
おやつ		プリン		ヨーグルト	
10	土 😊	コロッケ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		ビスケット 麦茶			
12	月 😊	チーズサンドはんぺん ほうれん草のおかか和え 茄子の味噌汁 果物(スティックパイ)	ごはん	成分確認	はんぺんの名前の由来は、「駿河の半平という人が作ったから」という説があります。
おやつ		♪赤飯おにぎり 牛乳			
13	火 😊	鶏つくねのきのこあんかけ マカロニサラダ 三種芋の味噌汁 果物(りんご)	ごはん		つくねの語源は「つくねる」という言葉です。「手でこねて丸める」という意味があります。
おやつ		せんべい 牛乳			
14	水 😊	魚のカレー焼き(野菜添え) ねばねばサラダ 玉ねぎの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		めかぶに含まれる主な栄養成分「フコイタン」は免疫力の向上に効果があります。
おやつ		♪たまごドーナツ 牛乳		お菓子	
15	木 😊	春巻き パプリカとチーズのサラダ 中華スープ 果物(オレンジ)	ごはん	成分確認	パプリカは、ビタミンC、Eなどさまざまな栄養素が含まれています。また色によって栄養価が違います。
おやつ		♪しゃかしゃかパン 牛乳			
16	金 😊	マカロニグラタン カリフラワーとコーンのサラダ ポトフ 果物(バナナ)	ごはん		Book de Lunch 「れいぞうこのおくのおく」
おやつ		ゼリー			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	未満児 主食	卵アレルギー	備考
17	土	アンサンブルエッグ しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		ホットケーキ 麦茶			
19	月 😊	鯖の塩焼き こっばなす おおひら 果物(柿)	ごはん		今月の郷土料理 「福井県」
おやつ		♪いも安倍川 麦茶			
20	火 😊	鶏肉のえごま焼き 胡瓜とツナの酢の物 麩のすまし汁 果物(バナナ)	ごはん		えごまの葉はビ タミンが豊富に 含まれていると いわれていま す。
おやつ		♪クロワッサン卵サンド 麦茶		お菓子	
21	水 😊	レバーのケチャップからめ 五目煮びたし 根菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		レバーはビタミ ン・ミネラル・ タンパク質・鉄 分などが豊富で 栄養満点な食材 です。
おやつ		♪キャラメルポテト 牛乳			
22	木	きんぴらご飯 ふくさ焼き ゆでブロッコリー 豚汁 果物(オレンジ)	ごはん	卵抜き(卵以外の食材の煮物)	ふくさ焼きは、 ふわっと半熟程 度に仕上げたや わらかい卵料理 のことです。
おやつ		カスタードワッフル 牛乳		お菓子	
23	金 😊	いがぐりコロッケ 切り干し大根旨煮 豆腐と野菜の味噌汁 果物(スティックパイ)	ごはん		いがぐりコロッ ケは、衣にソー メンを使用し て、いが栗のよ うに仕上げまし た。
おやつ		ヨーグルト			
24	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		ビスケット 麦茶			
26	月 😊	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ フルーツカクテル	ごはん		ごぼうの食物繊 維は、水分を大 量に吸収して、 便を軟らかくし 便通を良くする 栄養成分です。
おやつ		♪ごぼうチップス 麦茶			
27	火 😊	ビビンバちらし 中華風りんごの包み揚げ 五目味噌汁 果物(ペーパーパイ)	ごはん		豆乳は、大豆を 水に浸してすり つぶし、水を加 えて煮つめた汁 を漉した飲料で す。
おやつ		♪豆乳もち			
28	水 😊	鶏肉のごま味噌カツ 南瓜とさつま芋のヨーグルトサラダ 豆腐のすまし汁 果物(柿)	赤飯		お誕生会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶			
29	木 😊	白身魚の人参焼き 八幡芋の筑前煮 生揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		八幡芋は、甲斐 市八幡地区で江 戸時代から栽培 されている里芋 です。粘りが強 いのが特徴で す。
おやつ		♪マドレーヌ 牛乳		お菓子	
30	金 😊	ハロウィンピラフ 南瓜サンドフライ オクラサラダ パンプキンスープ 果物(りんご)	ごはん		
おやつ		パンプキンバロア			
31	土	餃子フライ 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		カスタードワッフル 麦茶			