



令和5年度

10月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松本おひさま保育園

日	曜	献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする	
2・16・30	月	ポークカレーライス チップスサラダ 大根と卵スープ	牛乳 きな粉ドーナツ	豚肉、生クリーム、チーズ、卵、かつお節 牛乳、きな粉、豆乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、バター、砂糖 ポテトチップス、ごま油、蒸しパンミックス シーザードレッシング	人参、きゃべつ、ブロッコリー、きゅうり コーン、大根、ねぎ、きくらげ、玉ねぎ	
3・17	火	ごはん さわらの味噌照り焼き 白菜ごま和え チャブチェ ★韓国 きのこすまし汁	牛乳 さつまいもクッキー	さわら、みそ、かまぼこ、豚肉、かつお節 牛乳、卵	米、砂糖、ごま、ごま油、春雨、さつまいも 小麦粉、バター	白菜、人参、きゃべつ、もやし、ピーマン えのき、しめじ、ねぎ、わかめ	
4・18	水	ツナサンドイッチ チキントマトシチュー りんごとハムサラダ カップヨーグルト 牛乳	お茶 いなり寿司	ツナ、鶏肉、生クリーム、ハム、牛乳 ヨーグルト、油揚げ	パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、油 小麦粉、バター、砂糖、米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ きゅうり、りんご	
5	木	ごはん ジャージャー豆腐 いかくんサラダ 春雨スープ	牛乳 納豆スナック	豆腐、豚肉、さきいか、鶏肉、牛乳 納豆、チーズ、みそ	米、油、砂糖、ごま油、春雨、餃子皮	玉ねぎ、人参、たけのこ、ひじき、きゅうり きゃべつ、コーン、干しいたけ、小松菜 ほうれん草	
6・20	金	けんちんうどん あげじゃが もやしとのりサラダ りんご	牛乳 フレンチトースト	鶏肉、豚肉、しらす、牛乳、卵、かつお節	うどん、里芋、じゃがいも、油、砂糖 白滝、ごま油、ごま、パン、バター	大根、人参、ごぼう、小松菜、しめじ、えのき ねぎ、コーン、もやし、きゅうり、りんご	
7・21	土	親子丼 切干大根ツナサラダ 豆腐と油揚げみそ汁	牛乳 ショートブレッド	鶏肉、卵、ツナ、豆腐、油揚げ、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり	
10・24 (郷土料理)	火	ごんじゅう ★千葉県 あじさんか焼き ひじきサラダ さつまいもの具たくさん汁 にんじんゼリー	牛乳 米粉のりんごケーキ	豚肉、油揚げ、かつお節、あじ、鶏肉、牛乳 卵、みそ、ツナ	米、ごま、パン粉、砂糖、さつまいも オレンジジュース、バター、米粉、ゼリー素	ねぎ、ひじき、人参、ブロッコリー、ごぼう 大根、小松菜、りんご	
11・25	水	しょうゆラーメン はんぺんつくね 柿なます バナナ	牛乳 栗おにぎり	豚肉、なると、かつお節、はんぺん、鶏肉 卵、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、パン粉、栗、米 ごま	きゃべつ、もやし、人参、ねぎ、ひじき、玉ねぎ 大根、柿、バナナ、きくらげ	
12・26	木	さんまかば焼き丼 (1・2歳児白身魚) 切り干し大根の炒め煮 豆腐と麩みそ汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	さんま、卵、油揚げ、ちくわ、かつお節 豆腐、麩、みそ、かつお節、牛乳、チーズ	米、小麦粉、油、砂糖、蒸しパンミックス バター	切干大根、ほうれん草、人参、干しいたけ 小松菜、わかめ	
13	金	キャロットパン チキンごまヨーグルト焼き さつまいもサラダ オニオンスープ フルーツボンチ 牛乳	お茶 ココアプリン ビスケット	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ベーコン	パン、ごま、砂糖、さつまいも、油、バター ノンエッグマヨネーズ、プリン素、ビスケット ホイップクリーム	きゅうり、バナナ、パイン缶、りんご、もも缶 人参、玉ねぎ	
14・28	土	チンジャオロース丼 きゃべつマヨ和え 小松菜スープ	牛乳 ボンデケーキ	豚肉、かにかまぼこ、鶏肉、かつお節、牛乳 チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ ごま、白玉粉、小麦粉	ピーマン、人参、玉ねぎ、干しいたけ きゃべつ、えのき、小松菜	
23 手作りふりかけ	月	ごはん 豚肉のチャンチャン焼き パンパンシーサラダ ★中国 かきたま汁	牛乳 キャラメルポテト	豚肉、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳、卵	米、砂糖、油、春雨、ごま、さつまいも バター	きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、えのき、しめじ きゅうり、もやし、干しいたけ	
27 お誕生日	金	パン二種 ハンバーグトマトソース ほうれん草と人参ソテー ポテト キャロットポタージュ 牛乳	お茶 ミックスゼリー&フルーツ せんべい	豚肉、卵、牛乳、チーズ、生クリーム、鶏肉	パン、パン粉、砂糖、バター、じゃがいも 油、小麦粉、せんべい、ゼリー	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、しめじ バナナ、パイン缶	
19 お弁当給食	木	鮭そぼろごはん 手作りしゅうまい ブロッコリーサラダ 大豆ナゲット みかん 	牛乳 焼きそば	鮭、豚肉、チーズ 大豆ナゲット、牛乳	米、ごま、砂糖、ごま油、しゅうまい皮 ノンエッグマヨネーズ、焼きそば麺、油	玉ねぎ、きくらげ、ブロッコリー、ピーマン きゃべつ、人参、ピーマン	
31 ハロウィン	火	コーンツナごはん おばけかぼちゃ焼カレーコロッケ シーザーサラダ きのこの豆乳スープ 	牛乳 ブルーベリーマフィン	ツナ、鶏肉、えび、 牛乳、チーズ、豆乳 卵	米、小麦粉、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ クルトン、砂糖、蒸しパンミックス、ジャム バター	コーン、かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー ピーマン、きゃべつ、きゅうり、しめじ えのき、小松菜	
				塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		*3歳未満児		1.7	479	20	17
		*3歳以上児		2	544	22	18

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。  
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。