

米子市保育園 10月分給食献立予定表



食欲の秋！

暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんぐん増します。

「収穫の秋」「食欲の秋」「実りの秋」と言われるほど、秋はおいしくて栄養満点の食べ物がたくさんあります。きのこ、柿、梨、りんご、栗、里芋、さつまいも、秋刀魚、新米など たくさんの食べ物が収穫されます。いろいろな料理に取り入れて、秋の味覚を存分に 味わいましょう。



日	曜	献立	3才未満児			3才以上児	献立材料 (おやつ・調味料を除く)
			主食他	おやつ午前	おやつ午後	おやつ午後	
1	月	むらくも汁、れんこんきんぴら、胡瓜のゆかり和え	ご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 わらび餅	牛乳 ブルー ウエハース	豆腐、ほうれん草、卵、れんこん、ピーマン、人参、豚ミンチ、胡瓜
2	火	煮込みハンバーグ、わかめスープ、ミックス野菜	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 黒糖ドーナツ	牛乳 黒糖ドーナツ	わかめ、人参、えのき、玉葱、コーン しめじ、グリーンピース、ブロッコリー、きゃべつ
3	水	味噌汁、茄子とひき肉の炒め物、ほうれん草の菜種和え	ご飯	牛乳 サブレ	オレンジ ゼリー	牛乳 サブレ	大根、人参、葱、合挽きミンチ、茄子 干椎茸、にんにく、生姜、ほうれん草、ごま、卵
4	木	鮭のクリームスープ、もやしのサラダ、りんご	ご飯	牛乳 ぼん菓子	牛乳 コア入り 蒸しパン	牛乳 大豆菓子	鮭、玉葱、人参、じゃが芋、小松菜、コーン スキムミルク、もやし、きゃべつ、さつまいも
5	金	くずし豆腐、切干大根のサラダ、バナナ	ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 みたらし団子	牛乳 みたらし団子	豆腐、いんげん、人参、干椎茸、玉葱、鶏ミンチ 花かつお、切干大根、ほうれん草、ハム、ごま
6	土	イタリانسパゲティ					スパゲティ、ハム、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、 にんにく、粉チーズ
9	火	味噌汁、肉じゃが、納豆和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 コーンのおやき	牛乳 せんべい	わかめ、麩、えのき、人参、じゃが芋、牛肉、糸こんにゃく、 玉葱、グリーンピース、ほうれん草、納豆、卵
10	水	麻婆豆腐、春雨サラダ、りんご	ご飯	牛乳 ポーロ	牛乳 いもぼた	牛乳 いもぼた	豆腐、豚ミンチ、人参、葱、玉葱、干椎茸、春雨、 胡瓜、ハム、もやし
11	木	味噌汁、鶏肉の甘辛煮、小松菜のおかか和え	ご飯	牛乳 ラスク	ヨーグルトゼリー	豆乳 ヨーグルト	じゃが芋、人参、玉葱、鶏肉、ごま、小松菜、 花かつお
12	金	鯖のすき焼き風煮、しょうゆフレンチ、バナナ	ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 クッキー	鯖、白菜、油揚げ、糸こんにゃく、人参、葱、 玉葱、焼き豆腐、ごぼう、もやし、胡瓜
13	土	焼きそば					中華麺、玉葱、豚肉、もやし、きゃべつ、 人参、花かつお、青のり
15	月	柳川もどき ポテトサラダ、プチトマト	ご飯	牛乳 あられ	牛乳 ミルク餅	牛乳 せんべい	豚肉、ごぼう、玉葱、高野豆腐、人参、いんげん、 卵、じゃが芋、コーン、胡瓜
16	火	ビーンズスープ、 タンドリー風チキン、磯香浸し	ご飯	牛乳 クッキー	ヨーグルト 和え	ヨーグルト 和え	大豆、枝豆、人参、じゃが芋、玉葱、セロリ、 きゃべつ、ほうれん草、のり
17	水	弓ヶ浜の味噌汁、 ひじきの煮付、ウインナー、梨	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 あべ川	牛乳 ビスケット	豚肉、さつまいも、油揚げ、葱、人参、スキムミルク、 ひじき、野焼き、しらお、グリーンピース
18	木	栗ご飯、清汁、えびカツ、 野菜のごまネーズ和え、みかん	栗ご飯	牛乳 ポップコーン	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ロールケーキ	米、麦、栗、もち米、人参、玉葱、わかめ、豆腐、 ブロッコリー、きゃべつ、ハム、ごま
19	金	味噌汁、豚肉のうま煮、 ほうれん草のツナ和え	ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 煮干のから炒り プチゼリー	牛乳 小魚アーモンド	大根、油揚げ、葱、豚肉、糸こんにゃく、人参、 玉葱、グリーンピース、生姜、ほうれん草、ツナ、コーン
20	土	親子うどん					玉うどん、玉葱、人参、卵、鶏肉、ほうれん草、 花かつお
22	月	味噌汁、大根のそぼろ煮、 ブロッコリーのおかか和え	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 重ね煮	牛乳 芋けんぴ	にら、卵、玉葱、大根、人参、豚ミンチ、 ブロッコリー、花かつお
23	火	肉団子と大豆のスープ シルバーサラダ、プチトマト	ご飯	牛乳 おかき	牛乳 チーズ入り 蒸しカステラ	牛乳 チーズ入り 蒸しカステラ	豚ミンチ、葱、大豆、白菜、人参、小松菜、 干椎茸、春雨、胡瓜、きゃべつ、ハム
24	水	クリームスープ、りんご きゃべつとツナの和風サラダ	ご飯	牛乳 ポーロ	お茶 おにぎり	牛乳 せんべい	鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、グリーンピース、 スキムミルク、きゃべつ、ツナ、わかめ、ごま
25	木	八宝菜、 中華風サラダ、ウインナー	ご飯	牛乳 ミニカステラ	フルーツ和え	牛乳 ミニカステラ	豚肉、玉葱、人参、白菜、ピーマン、 干椎茸、生姜、胡瓜、卵、もやし
26	金	味噌汁、魚のあんかけ 胡瓜のごま和え、オレンジ	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐入り 白玉団子	牛乳 米粉たい焼き	さつまいも、わかめ、人参、白身魚、玉葱、 黄ピーマン、グリーンピース、胡瓜、ごま
27	土	ぶどうパン、牛乳					
29	月	味噌汁、レバーの炒り煮、 もやしの磯辺和え、柿	ご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 ふかし芋	牛乳 ビスケット	しめじ、玉葱、油揚げ、レバー焼き、 糸こんにゃく、人参、小松菜、もやし、のり
30	火	中華スープ、 三色和え、豆腐しゅうまい	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 変わりミックス サンド	牛乳 変わりミックス サンド	春雨、豚肉、人参、干椎茸、にら、胡瓜、 わかめ、うす揚げ、ごま
31	水	わんぱくカレー、 きゃべつとコーンのサラダ、梨	わんぱく カレーライス	牛乳 ビスケット	プリン	プリン	牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、 スキムミルク、粉チーズ、コーン、きゃべつ、ハム

今月の行事  誕生会 18日

3歳以上児のご飯持参の分量は110gを目安とし、家庭で加減してください。

H 24 . 10 米 子 市

10月 あかしゃ 給食献立予定表



食欲の秋！

暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんぐん増します。

「収穫の秋」「食欲の秋」「実りの秋」と言われるほど、秋はおいしくて栄養満点の食べ物がたくさんあります。きのこ、柿、梨、りんご、栗、里芋、さつまいも、秋刀魚、新米など たくさんの食べ物が収穫されます。いろいろな料理に取り入れて、秋の味覚を存分に味わいましょう。



日	曜	献立	おやつ	材 料	
				(おやつ・調味料を除く)	
1	月	ご飯、れんこんきんぴら、むらくも汁、胡瓜のゆかり和え	牛乳 大豆菓子	米、麦、豆腐、ほうれん草、卵、れんこん、ピーマン、人参、豚ミンチ、胡瓜	
2	火	ご飯、わかめスープ、煮込みハンバーグ、ミックス野菜	牛乳 黒糖ドーナツ	米、麦、わかめ、人参、えのき、玉葱、コーン、しめじ、グリーンピース、ブロッコリー、きゃべつ	
3	水	ご飯、味噌汁、茄子と挽肉の炒め物 ほうれん草の菜種和え	牛乳 サブレ	米、麦、大根、人参、葱、合挽ミンチ、茄子、干椎茸、にんにく、生姜、ほうれん草、ごま、卵	
4	木	ご飯、鮭のクリームスープ、もやしのサラダ、りんご	牛乳 クッキー	米、麦、鮭、玉葱、人参、じゃが芋、小松菜、コーン、スキムミルク、もやし、きゃべつ、さつま揚げ	
5	金	ご飯、くずし豆腐、切干大根のサラダ、バナナ	牛乳 いもぼた	米、麦、豆腐、いんげん、人参、干椎茸、玉葱、鶏ミンチ、花かつお、切干大根、ほうれん草、ハム、ごま	
6	土	牛乳 せんべい			
9	火	ご飯、味噌汁、肉じゃが、納豆和え	牛乳 コア入り蒸しパン	米、麦、わかめ、麩、えのき、人参、じゃが芋、牛肉、糸こんにゃく、玉葱、グリーンピース、ほうれん草、納豆、卵	
10	水	ご飯、麻婆豆腐、春雨サラダ、りんご	牛乳 せんべい	米、麦、豆腐、豚ミンチ、人参、葱、玉葱、干椎茸、春雨、胡瓜、ハム、もやし	
11	木	ご飯、味噌汁、鶏肉の甘辛煮、小松菜のおかか和え	牛乳 お好み焼き	米、麦、じゃが芋、人参、玉葱、鶏肉、ごま、小松菜、花かつお	
12	金	ご飯、鯖のすき焼き風煮、しょうゆフレンチ、バナナ	牛乳 ラスク	米、麦、鯖、白菜、油揚げ、糸こんにゃく、人参、葱、玉葱、焼き豆腐、ごぼう、もやし、胡瓜	
13	土	牛乳 ビスケット			
15	月	ご飯、柳川もどき ポテトサラダ、プチトマト	牛乳 クッキー	米、麦、豚肉、ごぼう、玉葱、高野豆腐、人参、いんげん、卵 じゃが芋、コーン、胡瓜	
16	火	ご飯、ビーンズスープ、 タンダリー風チキン、磯香浸し	牛乳 ミルク餅	米、麦、大豆、枝豆、人参、じゃが芋、玉葱、セロリ、きゃべつ、ほうれん草、のり	
17	水	ご飯、弓ヶ浜の味噌汁、 ひじきの煮付、ウインナー、梨	牛乳 ポップコーン	米、麦、豚肉、さつま芋、油揚げ、葱、人参、スキムミルク、ひじき、野焼き、しらす、グリーンピース	
18	木	栗ご飯、清汁、えびカツ、 野菜のごまネーズ和え、みかん	牛乳 ロールケーキ	米、麦、栗、もち米、豆腐、わかめ、人参、玉葱、ブロッコリー、きゃべつ、ハム、ごま	
19	金	ご飯、味噌汁、 豚肉のうま煮、ほうれん草のツナ和え	牛乳 重ね煮	米、麦、大根、油揚げ、葱、豚肉、糸こんにゃく、人参、玉葱、グリーンピース、生姜、ほうれん草、ツナ、コーン	
20	土	牛乳 かりんとう			
22	月	ご飯、味噌汁、大根のそぼろ煮、 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 ビスケット	米、麦、にら、卵、玉葱、大根、人参、豚ミンチ、ブロッコリー 花かつお	
23	火	ご飯、肉団子と大豆のスープ シルバーサラダ、プチトマト	牛乳 チーズ入り 蒸しカステラ	米、麦、豚ミンチ、葱、大豆、白菜、人参、小松菜、干椎茸、春雨、胡瓜、きゃべつ、ハム	
24	水	ご飯、クリームスープ、 きゃべつとツナの和風サラダ、りんご	牛乳 せんべい	米、麦、鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、グリーンピース、スキムミルク、きゃべつ、ツナ、わかめ、ごま	
25	木	ご飯、八宝菜、 中華風サラダ、ウインナー	牛乳 豆腐入り白玉団子	米、麦、豚肉、玉葱、人参、白菜、ピーマン、干椎茸、生姜、胡瓜、卵、もやし	
26	金	ご飯、味噌汁、魚のあんかけ 胡瓜のごま和え、オレンジ	牛乳 ミニカステラ	米、麦、さつま芋、わかめ、人参、白身魚、玉葱、黄ピーマン、グリーンピース、胡瓜、ごま	
27	土	牛乳 たい焼き			
29	月	ご飯、味噌汁、レバーの炒り煮、 もやしの磯辺和え、柿	牛乳 ウエハース	米、麦、しめじ、玉葱、油揚げ、レバー焼き、糸こんにゃく、人参、小松菜、もやし、のり	
30	火	ご飯、中華スープ、 三色和え、豆腐しゅうまい	牛乳 変わり ミックスサンド	米、麦、春雨、豚肉、人参、干椎茸、にら、胡瓜、わかめ、うす揚げ、ごま	
31	水	わんぱくカレーライス、 きゃべつとコーンのサラダ、梨	プリン	米、麦、牛肉、じゃが芋、粉チーズ、玉葱、人参、グリーンピース、スキムミルク、コーン、きゃべつ、ハム	

