



10月 献立表

※ ☆マークは手作りおやつです。
 ※ 予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
 ※ 3歳未満児は午前・午後の間食時に牛乳がつきます。3歳以上児は午後の間食時に牛乳がつきます。

日 曜	予 定 献 立	材 料 名	午 前 間 食 3歳未満児	午 後 間 食 全 園 児	日 曜	予 定 献 立	材 料 名	午 前 間 食 3歳未満児	午 後 間 食 全 園 児
1 火	ごはん／魚のチーズピカタ れんこんの洋風炒め／もやしスープ	米・麦／鮭・卵・粉チーズ・パセリ／れんこん・ベーコン にんじん・いんげん・コーン・サラダ油／もやし・豚肉 わかめ・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・セロリ	りんご	☆ひじきおにぎり	18 金	ごはん／れんこんハンバーグ 白菜のおかか和え／とうがんと玉子のスープ	米・麦／鶏ひき肉・れんこん・玉ねぎ・ねぎ・しょうが・卵 絹ごし豆腐・すりごま・パン粉・味噌・牛乳／白菜・青菜 焼きかまぼこ・にんじん・花かつお／とうがん・卵・豚肉 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	りんご	さつま芋と栗のタルト ※さくら組・さつま芋蒸しパン
2 水	根菜のキーマカレー／白菜の和風サラダ／柿 ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・豚ひき肉・じゃが芋・里芋・れんこん・ごぼう だいこん・にんじん・玉ねぎ・しょうが・カレールー ホワイトルー／白菜・きゅうり・焼きかまぼこ にんじん・花かつお・マヨネーズ／柿	ポーロ	☆セサミトースト	19 土	中華丼／チーズサラダ／なめこ汁	米・麦・豚肉・白菜・えび・竹の子・にんじん・玉ねぎ ピーマン・ごま油・片栗粉／レタス・きゅうり・チーズ ハム・マヨネーズ／なめこ・絹ごし豆腐・みつば にんじん・味噌	お菓子 又は果物	お菓子
3 木	ごはん／とんかつ 青菜とツナの和え物／さつま汁	米・麦／豚肉・卵・パン粉・小麦粉・大豆油 ほうれん草・もやし・ツナ・にんじん・コーン・花かつお さつま芋・だいこん・にんじん・板こんにゃく・うす揚げ ねぎ・味噌	せんべい 又は果物	ヨーグルト	21 月	ごはん／鮭のカレームニエル かぼちゃのそぼろ煮／ビーフンスープ	米・麦／鮭・小麦粉・カレー粉／かぼちゃ・鶏ひき肉 玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉／ビーフン・豚肉 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・しいたけ	クッキー	☆マヨパン
4 金	ピピンパ／華風スープ	米・麦／合びき肉・ほうれん草・もやし・だいこん にんじん・しょうが・味噌・ごま油／卵・豚肉・春雨 竹の子・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	食パン	☆スイートポテト	22 火	ごはん／五目玉子焼き／金時豆煮／めった汁	米・麦／卵・ツナ・青菜・ひじき・にんじん・ごま 牛乳／金時豆／白菜・ごぼう・だいこん・にんじん うす揚げ・ねぎ・味噌	せんべい	☆やきうどん
5 土	ごはん／肉じゃが／レバーフランク 豆腐とわかめの味噌汁／きなこふりかけ	米・麦／じゃが芋・豚ひき肉・にんじん・玉ねぎ いんげん・糸こんにゃく／レバーフランク／絹ごし豆腐 わかめ・ちくわ・にんじん・味噌／きなこ	お菓子 又は果物	お菓子	23 水	食パン／森のハヤシシチュー 春雨のナムル／オレンジ	食パン／豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・しめじ マッシュルーム・コーン・グリーンピース・ハヤシルー 春雨・きゅうり・もやし・ハム・にんじん・ごま油 オレンジ	あられ	☆けんさ焼き
7 月	ごはん／さばの味噌焼き 野菜のごま和え／レタススープ	米・麦／さば・しょうが・味噌／ブロッコリー・鶏肉 きゅうり・もやし・にんじん・コーン・すりごま／レタス 豚肉・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・セロリ	バナナ	☆焼き芋	24 木	ごはん／鶏肉の甘辛揚げ 切干だいこんのサラダ／車心の味噌汁	米・麦／鶏肉・コーンスターチ・大豆油／切干だいこん ひじき・ベーコン・コーン・マヨネーズ／車心・厚揚げ もやし・にんじん・えのき・味噌	ウエハース 又は果物	カルシウムヨーグルト
8 火	ごはん／ごぼうとひじきのつくね きのこ野菜のソテー／赤だしの味噌汁	米・麦／鶏ひき肉・絹ごし豆腐・ごぼう・ひじき・玉ねぎ 小ねぎ・しょうが・卵・ごま・片栗粉／キャベツ・まいたけ えりんぎ・しめじ・パプリカ・コーン・バター・サラダ油 じゃが芋・だいこん・にんじん・うす揚げ・ねぎ・赤味噌	ウエハース	☆揚げパン	25 金	ごはん／魚の美味だれ焼き 煮味噌／かぶスープ	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／豚肉 だいこん・里芋・にんじん・いんげん・つきこんにゃく 赤味噌・サラダ油／かぶ・鶏肉・もやし・にんじん・玉ねぎ しいたけ	バナナ	☆メロンパントースト
9 水	えらべる♪フルーツの白 (3歳以上児) 食パン／ホワイトシチュー 玉子サラダ／柿又は梨	食パン／鶏肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・コーン グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／卵・レタス きゅうり・ハム・マヨネーズ 3歳以上児(柿又は梨)・3歳未満児(梨)	ビスケット	☆梅しおにぎり	26 土	ごはん／にんじんきんぴら ちくわ煮／スティックきゅうり／かやく汁	米・麦／にんじん・牛肉・さつま揚げ・糸こんにゃく ごま油／ちくわ／きゅうり／うどん・鶏肉・だいこん にんじん・しいたけ・ねぎ	お菓子 又は果物	お菓子
10 木	ごはん／れんこんの磯辺揚げ キャベツのしそ和え／石狩汁	米・麦／れんこん・長芋・ちくわ・しいたけ・青のり・片栗粉 卵・小麦粉・大豆油／キャベツ・にんじん・しそふりかけ 鮭・白菜・だいこん・にんじん・板こんにゃく・ねぎ 板粕・味噌	あられ 又は果物	鉄塩せんべい ミレービスケット	28 月	ごはん／チリコンカン／ふかし芋 蒸しブロッコリー／ふかしの味噌汁	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース 牛乳・サラダ油／さつま芋／ブロッコリー／紅白ふかし だいこん・にんじん・しいたけ・ねぎ・味噌	ビスケット	☆わかめおにぎり
11 金	遠足 3歳以上児は、お弁当と水筒の用意をお願いします。 3歳未満児 ごはん／すき焼き風煮／ワンタンスープ	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・焼きかまぼこ すだれふ・糸こんにゃく・にんじん・ねぎ ワンタン(ワンタンの皮・豚ひき肉・ねぎ・しょうが) 白菜・もやし・にんじん・玉ねぎ・セロリ・しいたけ	クラッカー	ベルギーワッフル ※さくら組：ホットケーキ	29 火	ごはん／魚のくわ焼き風 スパゲティイタリアン／白菜スープ	米・麦／かれない・しょうが・片栗粉・サラダ油／スパゲティ ハム・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・オリーブオイル 白菜・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・セロリ	あられ	☆フルーツムース
12 土	焼きそば ひじきサラダ／豆腐とふかしのすまし汁	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・ピーマン・にんじん・玉ねぎ もやし・しいたけ・ウスターソース・サラダ油／ひじき 枝豆・レタス・ハム・マヨネーズ／絹ごし豆腐・紅白ふかし にんじん・えのき・みつば	お菓子 又は果物	お菓子	30 水	ごはん／豚肉のバーベキュー風 青菜とさつま芋のごま和え／もやしの味噌汁	米・麦／豚肉・玉ねぎ・ピーマン・トマトピューレ ケチャップ・ウスターソース・サラダ油／青菜・さつま芋 にんじん・すりごま／もやし・だいこん・うす揚げ にんじん・えのき・味噌	ポーロ 又は果物	☆じゃこマヨトースト
15 火	ごはん／魚の梅味噌焼き 豚肉とだいこんの煮物／わかめスープ	米・麦／かれない・梅肉・白味噌／豚肉・だいこん・にんじん 刻み昆布・ごま油／わかめ・鶏肉・チンゲン菜・もやし にんじん・玉ねぎ	せんべい	☆和風ピザトースト	31 木	ハロウィン 行事食 ハロウィンカレー／かぼちゃサラダ／りんご ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・カレールー ホワイトルー／かぼちゃハンバーグ(鶏ひき肉・豚ひき肉 玉ねぎ・かぼちゃ・しょうが・にんにく)／かぼちゃ きゅうり・レーズン・クリームチーズ・マヨネーズ／りんご	食パン	☆ハロウィンクッキー じゃがあられ
16 水	カレーライス／白菜サラダ／バナナ ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・カレールー ホワイトルー／白菜・きゅうり・りんご・みかん缶 レーズン・オリーブオイル／バナナ	ロールパン	☆おふラスク	17 木	栗ごはん／おかず盛り合わせ (えびフライ／えびす／かまぼこ／蒸し野菜) 沢煮椀 ※千切り野菜と豚肉のすまし汁／みかん	米・麦・栗／えび・パン粉・小麦粉・大豆油／卵・寒天 かのかまぼこ／ブロッコリー・にんじん／だいこん 豚肉・ごぼう・にんじん・手まりふ・みつば／みかん	ビスケット 又は果物	あお青りんごゼリー あまから 甘辛せんべい(3歳以上児)

遠足のお弁当について
 乳幼児期にミニトマトやぶどうなど球状でツルツルした食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。保育施設等においても、ミニトマトやぶどうは誤えん・窒息につながりやすいことから「給食での使用を避ける食材」とされています。
 11日の遠足のお弁当にも、ミニトマトやぶどう、ミートボール、うずらの卵などの食品をそのまま入れるのはやめましょう。どうしても入れたい場合は、4等分にカットして入れてく

秋季例大祭について
 秋季例大祭とは、野町にある神明宮(おしんめさんの愛称で親しまれている)で行われる秋祭りのこと言います。毎年、10月15～17日に行われ「食べるお守り」として有名な、あがりもち(お払いの火であがり、串に刺したもち)を食べると、体の悪事災難をまぬがれると言われています。
 保育所では、17日に秋季例大祭の行事食を予定しています。
ハロウィンについて
 31日は、ハロウィンおたのしみデーです。ハロウィンカレーや