







月	火	水	木	金	土	
					1 五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁  やきいも 牛乳	
	3 納豆ご飯 イナムドッチ 温野菜サラダ  きなこトースト 豆乳	4 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め ｽｯｼﾞ とIﾗの味噌汁 バナナ  アメリカドック 牛乳	5 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け きんぴら炒め わかめの味噌汁 お魚ふりかけ  ゼリー 果物 むぎちゃ	6 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き 人参しりしりー 大根の味噌汁  クッキーパン 牛乳	7 きのコスパゲティー キャベツと人参のサラダ ニラと卵のｽｰﾌﾟ オレンジ  ブラウニー むぎちゃ	8 鮭じゃこご飯 春雨サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁  はと麦おこし バナナ 牛乳
	11 胚芽ご飯 魚の照焼き 五目大豆煮 アーサ汁 オレンジ  ふむふむ 豆乳	12 胚芽ご飯 肉だんご 春雨ナムル 豆苗の味噌汁  ウエハース 味付けいりこ 牛乳	13 胚芽ご飯 生姜焼き ごまじゃこサラダ オニオンスープ 果物  黒糖ケーキ 牛乳	14 納豆ご飯 ちむしんじ ヒジキとモヤシのサラダ バナナ  シリアルクッキー プルーン むぎちゃ	15 鶏てり焼き丼 ｽｯｼﾞのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁  紫芋チップ バナナ 牛乳	
	17 タコライス マッシュポテト ビーンズスープ  ちんすこう 牛乳	18 かつ丼 トマトとわかめのサラダ 南瓜の味噌汁  きなこ団子 豆乳	19 胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 ピーマンの細切炒め そうめん汁  かばえびせん プルーン 牛乳	20 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  ひらやーち むぎちゃ	21 お弁当会   ハニーケーキ 梨 牛乳	22 豚生姜焼き丼 じゃがいもの味噌汁 胡瓜とシラスの酢の物  リッツクラッカー バナナ 牛乳
24 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ わかめスープ  シリアル プルーン 牛乳	25 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ からし菜炒め はんぺんとみつばのすまし汁  ココアケーキ 牛乳	26 胚芽ご飯 松風焼 キャベツサラダ 豆腐とコーンのスープ  オレンジゼリー ビスコ 牛乳	27 胚芽ご飯 魚の竜田揚げ くーびりりちー 青梗菜の味噌汁 青切ｽｯｼﾞ  べじたべる むぎちゃ	28 おばけカレーライス ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ   かぼちゃのポン・デ・ドーナツ 豆乳	29 さかなそぼろご飯 肉じゃが アーサ汁  アンパンマンせんべい バナナ 牛乳	
31 三色丼 ひじきともやしのサラダ ちくわとわかめのすまし汁 青切りみかん  クッキー 牛乳		 <b>10月31日は…</b> <b>ハロウィンの日</b>				10月28日(金) ハロウィン行事食 ☆給食☆ ・お化けカレー ・ブロッコリーサラダ ・すまし汁 ・バナナ  ☆おやつ☆ ・かぼちゃのポン・デ・ドーナツ ・豆乳  

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	鶏肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜
2	日			
3	月	挽きわり納豆 豚肉 かまぼこ 付いた味噌 0-スル きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 食パン 有塩バター 三温糖	のり佃煮 こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ ブロッコリー 南瓜
4	火	卵 油揚げ 大豆水煮 味噌 きな粉 普通牛 ウインナー	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 油 ホットケーキミックス	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とう しめじ えのき ねぎ パナナ
5	水	鶏肉 ちくわ 味噌 お魚ふりかけ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油(揚げ油) グラニュー糖 胡麻 本みりん 三温糖 油 プリン	パン じゃがいも 人参 しらたき とう 乾燥わかめ ねぎ
6	木	卵 卵 ビザ用チーズ 味噌 豆乳 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖	カレーライス パセリ 人参 ピーマン 玉葱 とう 大根 しめじ ねぎ パナナ レモン汁
7	金	卵 豚肉0-ス	スパゲッティ(乾) 油 三温糖 片栗粉 精白米 本みりん	茄子 きのこと 人参 玉葱 にんにく トマトジュレ キャベツ とう セロリ とう オレンジ 干椎茸 じゃがいも ねぎ
8	土	鮭 ソース 卵 缶 久米島味噌(米甘みそ) 普通牛乳	精白米 春雨 三温糖 じゃがいも おこし	ねぎ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ
9	日			
10	月			
11	火	赤魚 大豆 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 麩 片栗粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 生クリーム グラニュー糖	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん アサ(乾) ねぎ オレンジ
12	水	合挽肉 卵 ロースハム 味噌 味付けいりこ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	玉葱 人参 もやし もずく 胡瓜 トウモロコシ しめじ えのき
13	木	豚肉0-ス ソース パセリ 大豆 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター 白ごま 三温糖 片栗粉 醤油 みりん 紅いも 片栗粉	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 パセリ
14	金	挽きわり納豆 豚肉 豚肉0-ス 味噌 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 ホットケーキ粉 油 シリアル(トスト)	のり佃煮 にんにく 島にんじん 玉葱 ねぎ 干しひじき もやし キャベツ 人参 胡瓜 パセリ プルーン
15	土	鶏肉 削り節 沖縄豆腐 味噌 普通牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 角切 胡瓜 乾燥わかめ みつば パセリ
16	日			
17	月	合挽肉 卵 マネー ミックスビーンズ パセリ かつお節 普通牛乳	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖 油	玉葱 キャベツ トマト パセリ 人参
18	火	豚ヒレ 麩 シラス 味噌 卵黄 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 トマト 乾燥わかめ 胡瓜 南瓜 しめじ ねぎ
19	水	鮭 プレーヨーグルト 豚肉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 そうめん(乾) もずくパン	にんにく ピーマン 人参 もやし しめじ みつ葉 プルーン
20	木	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ヨーグルト 味噌	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	梨昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 焼きのり
21	金	卵 普通牛乳	薄力粉 グラニュー糖 ハチミツ 無塩バター	梨
22	土	豚肉0-ス 味噌 ソース 普通牛乳	精白米 本みりん 油 片栗粉 じゃがいも 三温糖 リッツクラッカー	玉葱 生姜 みず菜 みつ葉 胡瓜 トマト パセリ
23	日			
24	月	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 オリーブ油 シスコーン(プレーン)	人参 長ねぎ とう 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ プルーン
25	火	卵 卵 卵 はんぺん 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ホットケーキ粉 ココア グラニュー糖	青のり かぼ菜 キャベツ もやし 人参 根みつば
26	水	鶏挽肉 豆腐 卵 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 片栗粉 ビスコ	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 とう
27	木	鯖 チキアギ 厚揚げ 味噌 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 ねぎ 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とう 揚げ油
28	金	豚肉0-ス 卵 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター 焼き心・板心 ポン・デQミックス 油	南瓜 玉葱 りんご GLーヌ ブロッコリー 人参 とう 胡瓜 えのき みつ葉 パセリ
29	土	鯖 豚肉0-ス 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも 本みりん 油 Nアンパンマンのソフトせんべい	人参 じゃがいも みつば 生姜 玉葱 GLーヌ しらたき アサ(乾) ねぎ パセリ
30	日			
31	月	鶏挽肉 卵 卵 ちくわ 普通牛乳	精白米 本みりん 油 三温糖 ホットケーキ粉 黒砂糖粉 無塩バター	生姜 小松菜 干しひじき もやし 胡瓜 人参 ねぎ 乾燥わかめ 青切みか

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。