



10月の給食献立表（完了期 12～18ヶ月頃）



	10時	昼食	3時のおやつ	材 料 名			
				血や肉になる （赤の仲間）	熱や力になる （黄色の仲間）	からだの調子を整える （緑の仲間）	その他 （調味料等）
1 水 17 金	ミルク 又は牛乳	軟飯又はご飯 白身魚の煮物又は鯖の塩焼き 肉じゃが 味噌汁	ミルク又は牛乳 のりチートースト 又はジャムパン	ミルク 牛乳 豚肉 鯖 白身魚 昆布 かつお節 わかめ みそ 焼きのり チーズ	米 ジャガ芋 大豆油 砂糖 食パン マーガリン	玉葱 にんじん さやえんどう 大根	塩 酒 醤油 みりん 苺ジャム
2 木 20 月							
2 木 20 月	ミルク 又は牛乳	ひじきご飯又はひじき軟飯 鶏肉の照り焼き又は鶏竜田揚げ こまちゃんサラダ かぶの味噌汁	ミルク又は牛乳 ぶどうゼリー	ミルク 牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 ツナ缶 かつお節 昆布 みそ	米 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま油 ぶどうジュース	にんじん しょうが 小松菜 赤ピーマン もやし かぶ えのきたけ	塩 醤油 みりん 酒 ぶどうゼリーの素
1 水 17 金							
3 金 21 火	ミルク 又は牛乳	鶏肉と野菜のうどん 又は塩ラーメン かぼちゃの甘煮 りんご	ミルク又は牛乳 鶏ごぼうご飯 又は鶏ごぼう軟飯	ミルク 牛乳 豚肉 なると 昆布 かつお節 鶏ひき肉 鶏ささみ	中華麺 干しうどん 砂糖 米 大豆油 片栗粉	もやし 玉葱 キャベツ ピーマン にんじん かぼちゃ りんご ごぼう 枝豆	酒 塩 こしょう 鶏がら顆粒だし 醤油 みりん
4 土 18 土							
4 土 18 土	ミルク 又は牛乳	ハヤシライス又はハヤシ軟飯 ヨーグルト コンソメスープ		ミルク 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 ジャガ芋 大豆油 ハヤシルウ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム キャベツ コーン缶	酒 塩 コンソメ
6 月 22 水							
6 月 22 水	ミルク 又は牛乳	黒糖ロール又は食パン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ きのこチャウダー	ミルク又は牛乳 スイートポテト 又はさつま芋ペースト	ミルク 牛乳 鶏肉 ハム 生クリーム 卵	黒糖ロール 食パン マヨネーズ マーガリン オリーブ油 さつま芋 砂糖 バター 薄力粉	にんにく しょうが ブロッコリー きゃべつ にんじん 玉葱 白菜 マッシュルーム しめじ	マーマレード 醤油 コンソメ 塩 こしょう
7 火 23 木							
7 火 23 木	ミルク 又は牛乳	軟飯又はご飯 鮭の塩焼き又は鮭フライ 小松菜のごま和え 豚汁	ミルク又は牛乳 あんこホイップサンド 又はあんこホイップパン	ミルク 牛乳 鮭 卵 豚肉 みそ 昆布 あずき 生クリーム	米 薄力粉 里芋 パン粉 大豆油 白ごま 砂糖 ホットロール 食パン	小松菜 キャベツ にんじん 大根 干し椎茸 ねぎ ごぼう えのきたけ	塩 こしょう 中濃ソース 醤油
8 水 24 金							
8 水 24 金	ミルク 又は牛乳	中華丼又は中華軟飯 きゅうりとトマトのサラダ 春雨スープ	ミルク又は牛乳 にんじん蒸しパン	ミルク 牛乳 豚肉 なると チーズ ベーコン	米 大豆油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 蒸しパンミックス	白菜 にんじん 筍 グリンピース しょうが トマト きゅうり しめじ コーン缶 玉葱	醤油 酒 鶏がら顆粒だし 酢 コンソメ
7 火 23 木							
9 木 27 月	ミルク 又は牛乳	ふりかけ軟飯又はふりかけご飯 豆腐ひじきハンバーグ 又はまさご揚げ 切り干しサラダ・味噌汁	ミルク又は牛乳 レーズンクッキー 又はベビービスケット	ミルク 牛乳 豆腐 桜えび 鶏ひき肉 しらす ひじき ハム 卵 みそ 煮干し 昆布	米 片栗粉 大豆油 ごま油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 マーガリン ベビービスケット	切干大根 にんじん きゅうり 玉葱 えのきたけ 干しぶどう	塩 醤油 酢 みりん ベーキングパウダー 海苔ごまふりかけ
10 金 28 火							
10 金 28 火	ミルク 又は牛乳	ロールパン又は食パン こまちゃんグラタン みかん 秋のポトフ	ミルク又は牛乳 こまちゃんパンケーキ	ミルク 牛乳 鶏肉 チーズ ウィナー	ロールパン 食パン マカロニ 大豆油 薄力粉 バター パン粉 ジャガ芋 ホットケーキミックス	玉葱 マッシュルーム 小松菜 にんじん 黄ピーマン ミニトマト かぶ みかん カリフラワー 小松菜パウダー	塩 こしょう コンソメ
11 土 25 土							
11 土 25 土	ミルク 又は牛乳	鶏肉と野菜のうどん 又は焼きうどん ミニゼリー 味噌汁		ミルク 牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ みそ 昆布 鶏ささみ	うどん 大豆油 白ごま ジャガ芋 ミニゼリー	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ 玉葱	塩 醤油
14 火 29 水							
14 火 29 水	ミルク 又は牛乳	ミートうどん 又はミートソーススパゲティ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ミルク又は牛乳 揚げせんべい 又はベビーせんべい	ミルク 牛乳 豚ひき肉 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 干しうどん オリーブ油 薄力粉 砂糖 揚げせんべい ベビーせんべい	しょうが にんにく 玉葱 にんじん なす バナナ パイン缶 もも缶 みかん缶 キャベツ	コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩 醤油
15 水 30 木							
15 水 30 木	ミルク 又は牛乳	軟飯又はご飯 肉豆腐 柿 里芋の味噌汁	ミルク又は牛乳 バナナ	ミルク 牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 昆布 油揚げ みそ	米 砂糖 里芋	白菜 玉葱 にんじん ねぎ 柿 大根 バナナ	酒 醤油
16 木 31 金							
16 木 31 金	ミルク 又は牛乳	きのこカレーライス 又はきのこカレー軟飯 蓮根とごぼうサラダ 麦茶	ミルク又は牛乳 パンプキンパイ 又はかぼちゃのマッシュ	ミルク 牛乳 豚肉 かにかま 生クリーム	米 ジャガ芋 大豆油 マヨネーズ 白ごま 砂糖 ビスケット クラッカー マーガリン カレールウ	玉葱 にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく れんこん ごぼう きゅうり かぼちゃ	酒 塩 麦茶
誕生会 							
誕生会 	ミルク 又は牛乳	栗と芋ご飯又は栗と芋軟飯 松風焼き ほうれん草の菊花和え すまし汁	ミルク又は牛乳 りんごケーキ 又はりんごのホットケーキ	ミルク 牛乳 鶏肉 卵 みそ かつお節 昆布	米 さつま芋 栗 黒・白ごま パン粉 砂糖 大豆油 焼き麴 薄力粉 マーガリン ホットケーキミックス	ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 菊の花 しめじ 大根 りんご	あんずジャム 酒 塩 みりん 醤油 ベーキングパウダー
おたのしみ 							
おたのしみ 	ミルク 又は牛乳	カレーピラフ又はカレー軟飯 手作りナゲット又は豆腐ハンバーグ 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	ミルク又は牛乳 又は乳酸菌飲料 ガトーショコラ 又はココアホットケーキ	ミルク 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 豆腐 乳酸菌飲料 卵 生クリーム	米 バター 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 大豆油 マーガリン ホットケーキミックス	玉葱 マッシュルーム にんじん 白菜 りんご きゅうり キャベツ しめじ	醤油 ココア 酢 塩 コンソメ こしょう カレー粉 ケチャップ ベーキングパウダー

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

塗りつぶした日は、八条と伊草です。

各保育所の 行事日程

	誕生会	おたのしみ	遠足
八条保育所	30（木）	27（月）	—
伊草保育所	14（火）	—	9（木）
南川崎保育所	29（水）	27（月）	—
古新田保育所	15（水）	—	2（木）



秋の味覚を楽しみましょう！

美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。
旬の食材を知って味わうことは、食への興味を
高め、味覚の発達も促します。

