

令和5年

10月の献立表

土曜半日保育実施園

《給食目標》


いろいろな食べ物を知りましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午前	前主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	あられ	ごはん	豆腐のまさご揚げ 昆布和え・さつま芋のみそ汁	ビスケット	米・片栗粉・さとう・油・さつま芋	豆腐・とりひき肉・しらす干し・ひじき・青のり・塩昆布・油揚げ・みそ・牛乳	にんじん・ケチャップ・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
3	火	せんべい	ごはん	さわらの煮つけ ハムサラダ・玉ねぎのすまし汁	 あられかりんとう	米・みりん・さとう・ごま・マヨネーズ・田舎あられ・黒さとう	さわら・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・えのき・ねぎ
4	水	ヨーグルト	ごはん	ポークビーンズ・バナナ 青菜とひじきの和え物	せんべい	米・じゃが芋・油・さとう・ごま	ゆで大豆・ぶた肉・ひじき・牛乳	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ほうれん草・キャベツ・もやし・バナナ
5	木	ビスケット	ごはん	とんてき風・しのだ和え わかめのすまし汁	 サーター  アングダー	米・さとう・油・みりん・ケーキミックス・粉糖	ぶた肉・油揚げ・豆腐・わかめ・牛乳	にんにく・玉ねぎ・こまつな・キャベツ・にんじん・えのき
6	金	フルーツ	カレーピラフ	カレーピラフ・ぶどうゼリー かぼちゃ豆乳スープ	あられ	米・バター・ぶどうゼリー	とり肉・ベーコン・調整豆乳・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・かぼちゃ・しめじ・パセリ
7	土			きつねうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
10	火	あられ	ごはん	豚肉のみぞれ煮 ほうれんそうサラダ 豆腐のすまし汁	 りんご蒸しパン	米・さとう・みりん・油・マヨネーズ・米粉	ぶた肉・ベーコン・豆腐・牛乳	しょうが・だいこん・ほうれん草・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・りんごジュース
11	水	フルーツ	ごはん	鶏肉のケチャップ焼き 和風サラダ・わかめスープ	せんべい	米・さとう・みりん・油	とり肉・わかめ・牛乳	ケチャップ・にんにく・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイナップル・玉ねぎ
12	木	ビスケット	きのこごはん	きのこごはん・はるさめサラダ 大根のすまし汁	 きなこラスク	米・油・みりん・はるさめ・マヨネーズ・食パン・バター・グラニュー糖	とり肉・ハム・つゆ麩・牛乳・きな粉	しめじ・干しいたけ・まいたけ・ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ・みかん缶・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
13	金	フルーツ	ごはん	さけのごまみそ焼き 五目さんぴら・小松菜のすまし汁	ウエハース ビスケット	米・さとう・みりん・ごま・ごま油	さけ・みそ・さつま揚げ・豆腐・牛乳	白ねぎ・ごぼう・にんじん・ピーマン・糸こんにゃく・こまつな・玉ねぎ・ねぎ
14	土			きしめん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
16	月	フルーツ	ツナの和風 パスタ	ツナの和風パスタ みだくさんスープ・ヨーグルト	 南瓜豆乳ケーキ	スパゲティ・油・バター・さとう・ケーキミックス	ツナ缶・きざみり・ベーコン・ヨーグルト・牛乳・調整豆乳	キャベツ・エリンギ・玉ねぎ・にんじん・にんにく・だいこん・かぼちゃ
17	火	あられ	ごはん	さんまのかば焼き・さつま芋サラダ えのきのすまし汁	せんべい	米・片栗粉・油・さとう・みりん・さつま芋・マヨネーズ	さんま・ハム・わかめ・牛乳	きゅうり・にんじん・えのき・玉ねぎ・ねぎ
18	水	チーズ	ごはん	豚肉のソースマリネ 野菜のマヨネーズ和え 豆腐入りスープ	焼き芋 	米・油・さとう・マヨネーズ・さつま芋・バター	ぶた肉・ちくわ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・きゅうり・キャベツ・にんじん
19	木	ビスケット	ごはん	とりひき肉の照り焼き風 にんじもしりしり 白ねぎのみそ汁	あられ	米・さとう・みりん・パン粉・片栗粉・ごま・ごま油	とりひき肉・調整豆乳・卵・ツナ缶・わかめ・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・ねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・玉ねぎ・白ねぎ
20	金	あられ	ごはん	みそハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 中華風スープ	せんべい	米・油・さとう・パン粉・マヨネーズ・ごま油	含むき肉・調整豆乳・みそ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・コーン缶・にんじん・だいこん・にら
21	土			とり南蛮うどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
23	月	あられ	さつま芋 ごはん	さつま芋ごはん・鶏肉のさっぱり焼き しそ和え・白菜のみそ汁	ビスケット	米・さつま芋・黒ごま・さとう・みりん	とり肉・豆腐・油揚げ・白みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
24	火	フルーツ	ごはん	豚肉のみそ炒め・マカロニサラダ 麩入りすまし汁	 おにまん	米・さとう・みりん・油・マカロニ・マヨネーズ・さつま芋・小麦粉	ぶた肉・赤みそ・ハム・豆腐・つゆ麩・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・ねぎ
25	水	ウエハース	ごはん	鶏肉のアンダグーズ おかか和え・玉ねぎのスープ	あられ	米・片栗粉・油・さとう・パン粉	とり肉・花かつお・豆腐・牛乳	しょうが・にんじん・キャベツ・玉ねぎ
26	木	せんべい	ごはん	すき焼き風煮・ごま酢和え 型抜きチーズ	 ココアクリーム サンド	米・さとう・油・ごま油・ごま・ロールパン・片栗粉	ぎゅうり肉・焼き豆腐・焼き麩又はもち麩・型抜きチーズ・牛乳・ココア・調整豆乳	にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃく・えのき・はくさい・ねぎ・だいこん・きゅうり
27	金	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き ビーンズサラダ・なめこのみそ汁	せんべい	米・さとう・マヨネーズ	さけ・ひじき・ゆで大豆・ツナ缶・豆腐・油揚げ・赤みそ・牛乳	にんじん・きゅうり・なめこ・玉ねぎ・ねぎ
28	土			かやくうどん 乳酸菌飲料又はのむヨーグルト		干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
30	月	あられ	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 チンゲンサイのレモン和え すりおろしりんごゼリー	 チヂミ	米・油・さとう・みりん・片栗粉・すりおろしりんごゼリー・ごま油・小麦粉・みりん・ごま	厚揚げ・ぶたひき肉・ツナ缶・牛乳・ちくわ	玉ねぎ・にんじん・だいこん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・レモン果汁・にら
31	火	フルーツ	ごはん	ハワイアンチキン かぼちゃサラダ・キャベツスープ	ビスケット	米・みりん・マヨネーズ	とり肉・ハム・ベーコン・のむヨーグルト	パイナップル・かぼちゃ・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・しめじ

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※園での手作りおやつの日には  マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各園において公表しています】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

