

令和5年

# 10月の献立表



《給食目標》

いろいろな食べ物を知りましょう

松阪市子ども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	午後おやつ	材 料 名		
					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	むぎいり ごはん	とうふのまさごあげ こんがあげ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ビスケット	こめ・かたくりこ・さとう・あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・とうふ・とりひきにく・しらすほし・ひじき・あおのり・しおこんが・あぶらあげ・みそ	にんじん・ケチャップ・キャベツ・だいこん・たまねぎ・ねぎ
3	火	むぎいり ごはん	まこもいりとうふのちゅうかに さつまいもとくりの あおのりふうみ	りんご むしパン	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・さつまいも・くり・こめこ	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・あおのり	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・こまつな・しいたけ・まこも・りんごジュース
4	水	ミルク パン	とりにくのケチャップいため だいずいりサラダ ヨーグルト	せんべい	パン・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・だいず・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり
5	木	むぎいり ごはん	ごしよくそぼろ じゃがいものみそしる	サーター アングギー	こめ・むぎ・あぶら・さとう・じゃがいも・ケーキミックス・ふんとう	ぎゅうにゅう・みそ・とりにく・たまご・あぶらあげ・わかめ・とうふ	しょうが・ねぎ・だいこん・にんじん・たまねぎ
6	金	むぎいり ごはん	あじのなんぼんつけ こうやとうふのふくめに わかめふりかけ	あられ	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・あじ・こうやとうふ・かまぼこ・ふりかけ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しいたけ・こんにゃく
7	土	きつね うどん	きつねうどん ヨーグルト	ビスケット	ほしうどん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・ねぎ
10	火	むぎいり ごはん	ピピンパ わかめスープ ブルーベリーゼリー	あられ かりんとう	こめ・むぎ・あぶら・さとう・こま・ゼリー・いなかあられ・くろさとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・わかめ・とうふ	にんにく・にんじん・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・えのきたけ
11	水	こくとう パン	メヌド えびいりパンシットビーホン	せんべい	パン・あぶら・じゃがいも・ピーマン・かたくりこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ウインナー・えび	にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・しいたけ・チンゲンサイ・もやし
12	木	むぎいり ごはん	さけのあげだし こまつなのいそあえ かきたまじる	きなこラスク	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・しょくパン・バター・グラニューとう	ぎゅうにゅう・さけ・のり・とうふ・わかめ・たまご・きなこ	こまつな・もやし・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ねぎ
13	金	むぎいり ごはん	ホイコーロー コーンシュウマイ みかん	ウエハース ビスケット	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・しゅうまい	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・たまねぎ・みかん
14	土	きしめん	きしめん ヨーグルト	あられ	きしめん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・なると・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
16	月	むぎいり ごはん	さつまいもとしめじのカレー かいそうサラダ	かぼちゃ とうにゅう ケーキ	こめ・むぎ・あぶら・さつまいも・こむぎこ・さとう・ケーキミックス	ぎゅうにゅう・とりにく・かいそうミックス・ツナ・ちゅうせいとうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・セロリ・きゅうり・とうもろこし・かぼちゃ
17	火	むぎいり ごはん	あかうおのにつけ はくさいのふうみあえ ごもくにまめ	せんべい	こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにゅう・あかうお・だいず・さつまいも・こんが	しょうが・はくさい・きゅうり・ふくしんづけ・ごぼう・にんじん・しいたけ・こんにゃく
18	水	バーガー パン	てづくりトンカツ トンカツソース コーンクリームスープ	やさいも	パン・こむぎこ・パンこ・あぶら・バター・さつまいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ
19	木	むぎいり ごはん	さばのカレーやき かんとくに	あられ	こめ・むぎ・さといも・さとう	ぎゅうにゅう・さば・とりだんご・あつあげ	たまねぎ・だいこん・にんじん・こんにゃく
20	金	しそごはん (しょう)	さつまいものかきあげ かやくうどん	せんべい	こめ・むぎ・さつまいも・てんぷらこ・あぶら・うどん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ
21	土	とりなんぼん うどん	とりなんぼんうどん ヨーグルト	ビスケット	ほしうどん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
23	月	むぎいり ごはん	マーボーとうふ やさいとちくわのごますあえ	ビスケット	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・こま	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ・ちくわ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・チンゲンサイ・もやし・ねぎ
ちゃちゃもランチ (みえけんさんのまこもをしょうした、ちゅうかふうたきこみごはんです。)							
24	火	まこもいりちゅう かふうたきこみ ごはん	かじきのレモンふうみ プチぎょうざスープ	おにまん	こめ・さとう・あぶら・かたくりこ・さつまいも・こむぎこ	ぎゅうにゅう・やきぶた・かじき・ぎょうざ	にんじん・しいたけ・まこも・レモン・たまねぎ・にら
25	水	こめこ パン	とりにくのトマトソースやき わふうポトフ りんご	あられ	パン・あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ・ウインナー	たまねぎ・にんにく・こまつな・にんじん・だいこん・りんご
26	木	むりいり ごはん	あつあげのごまだれ じゃこおひたし きりぼしだいこんのふくめに	ココア クリーム サンド	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・こま・ロールパン	ぎゅうにゅう・あつあげ・こざかな・さつまいも・あぶらあげ・ココア・ちゅうせいとうにゅう	はくさい・ほうれんそう・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・しいたけ・こんにゃく
わしよくのひ (きょうはじゅうさんやです。あきのみかくのさといもやだいこんなどがはいった「そぼろに」です。)							
27	金	むぎいり ごはん	ほつかけのりやき はくさいのあおしそあえ だいこんとさといものそぼろに さつまいもとくりのタルト	せんべい	こめ・むぎ・さといも・あぶら・さとう・かたくりこ・タルト	ぎゅうにゅう・ほつかけ・とりにく・さつまいも	はくさい・だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにゃく
28	土	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	あられ	ほしうどん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
30	月	むぎいり ごはん	ぎゅうにくとたまねぎの ごまやきにく さつまいものしろみそしる	チヂミ	こめ・むぎ・さとう・あぶら・こま・さつまいも・こまあぶら・こむぎこ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・あぶらあげ・わかめ・みそ・ちくわ	にんにく・たまねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ・にら
31	火	むぎいり ごはん	たらのおろしかけ ちくぜんに ひじきとりのつくだに	ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・さといも	ぎゅうにゅう・たら・とりにく・ひじき・のり	だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・さやいんげん・しいたけ・こんにゃく

※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】

【毎月末頃に、松阪市子ども未来課のHPにも掲載しています。】

