

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

松阪市こ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	さわらのこがねやき チンゲンサイのおかかあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう ビスケット	こめ・むぎ・ノンエッグ マヨネーズ・さとう	ぎゅうにゅう・さわら・かつ おがし・とうふ・あぶらあげ	チンゲンサイ・もやし・たまね ぎ・だいこん・にんじん・ね ぎ・こんにゃく
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 だいきりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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	ごしょくそぼろ じゃがいものみそしる	サター アランダギー	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	あじのなほんづけ こうやとうふのふくめに わかめふりかけ	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ごはん	さわらのにつけ ハムサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう あられ かりんとう	こめ・みりん・さとう・ こま・マヨネーズ・いな かあられ・くろさとう	ぎゅうにゅう・さわら・ハ ム・とうふ	しょうが・きゅうり・にんじ ん・キャベツ・たまねぎ・えの き・ねぎ
11	水	こくとう パン	メヌド えびいりパンシットビーホン	ぎゅうにゅう せんべい	パン・あぶら・じゃがい も・ビーフン・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	ぎゅうにゅう きなこラスク	こめ・むぎ・かたくり こ・あぶら・さとう・ しよくパン・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	ぎゅうにゅう 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	きしめん ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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・ちょ 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 リー・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	ぎゅうにゅう せんべい	こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにゅう・あかうお・だ いず・さつまあげ・こんぶ	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 そえキャベツ トンカツソース コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう 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・ ペーコン	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 かんとうに	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	とりにんぼん うどん	とりにんぼんうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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ずあえ	ぎゅうにゅう 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
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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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・さつまあげ・あぶら あげ・ココア・ちようせい 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
27	金	むぎいり ごはん	ほつげのてりやき はくさいのおおじそあえ 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	ぎゅうにゅう 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・ほつげ・とりに く・さつまあげ	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	かやくうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう チヂミ	こめ・むぎ・さとう・あ ぶら・こま・さつまい も・ごまあぶら・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	ぎゅうにゅう 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、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

