

令和6年

10月の献立表



《給食目標》

よくかんで食べましょう

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 お や つ	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
1	火	せんべい	きのこごはん	きのこご飯 はるさめサラダ 玉ねぎのすまし汁	米粉ココア バナナケーキ	米・油・みりん・はるさめ・ マヨネーズ・さとう・米粉 ケーキミックス	とり肉・ハム・豆腐・麩・ 牛乳・調整豆乳・ココア	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・玉 ねぎ・ねぎ・バナナ
2	水	あられ	ごはん	鶏のからあげレモン風味 おかか和え みだくさんスープ	ビスケット	米・みりん・片栗粉・油・さ とう	とり肉・花かつお・ウイン ナー・牛乳	レモン果汁・キャベツ・にんじん・玉ね ぎ・だいこん
3	木	チーズ	ごはん	とんてき風 和風サラダ 小松菜のすまし汁	オレンジ ブラマンジュ	米・さとう・油・コーンス ターチ	ぶた肉・豆腐・牛乳・調整 豆乳	にんにく・玉ねぎ・きゅうり・キャベ ツ・にんじん・パイン缶・こまつな・ね ぎ・オレンジジュース・みかん缶
4	金	フルーツ	ごはん	さわらの煮つけ ハムサラダ さつまいものみそ汁	せんべい	米・みりん・さとう・ごま・ マヨネーズ・さつまいも	さわら・ハム・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベ ツ・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
5	土	ビスケット	きつね うどん	きつねうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
7	月	フルーツ	青菜 ごはん	青菜ごはん チキンサラダ 大根のすまし汁	ココア クリーム サンド	米・さとう・みりん・じゃがい も・マヨネーズ・ロールバ ン・片栗粉	とり肉・麩・牛乳・ココ ア・調整豆乳	青菜ふりかけ・きゅうり・にんじん・だ いこん・玉ねぎ・ねぎ
8	火	せんべい	ごはん	あじのレモン漬け 野菜のごま和え 白ねぎのみそ汁	ビスケット ウエハース	米・片栗粉・油・さとう・み りん・ごま	あじ・わかめ・豆腐・み そ・牛乳	レモン果汁・キャベツ・もやし・にんじ ん・玉ねぎ・白ねぎ
9	水	あられ	ごはん	豚肉と高野豆腐の煮もの 三色ナムル みかんゼリー	焼きいも	米・油・みりん・さとう・ご ま・ごま油・みかんゼリー・ さつまいも・バター	ぶた肉・高野豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり・も やし
10	木	フルーツ	ごはん	タンドリーチキン にんじんしりしり 豆腐のすまし汁	せんべい	米・ごま油・ごま	とり肉・ヨーグルト・卵・ ツナ・豆腐・牛乳	ケチャップ・もやし・玉ねぎ・にんじ ん・ねぎ
11	金	ビスケット	ごはん	ポテトグラタン チンゲンサイスープ バナナ	あられ	米・マカロニ・じゃがいも・ バター・小麦粉	ぶたひき肉・チーズ・ペー コン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・ケチャップ・ チンゲンサイ・にんじん・バナナ
12	土	せんべい	わかめ うどん	わかめうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・ わかめ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
15	火	ヨーグルト	ごはん	豚肉のさっぱり焼き 野菜のマヨネーズあえ みだくさんすまし汁	おにまん	米・さとう・みりん・油・マ ヨネーズ・さつまいも・小麦 粉	ぶた肉・ちくわ・豆腐・牛 乳	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・キャベ ツ・にんじん・えのきたけ
16	水	あられ	ごはん	豆腐のまさご揚げ しそ和え だいこんのみそ汁	せんべい	米・片栗粉・さとう・油	豆腐・とりひき肉・しらす 干し・ひじき・あおのり・ 油揚げ・わかめ・みそ・牛 乳	にんじん・ケチャップ・キャベツ・し そ・だいこん・玉ねぎ・ねぎ
17	木	ビスケット	ドライ カレー	ドライカレー キャベツスープ すりおろしりんごゼリー	麩のきなこ ラスク	米・油・すりおろしりんごゼ リー・バター・グラニュー糖	合ひき肉・大豆・ウイン ナー・牛乳・麩・きな粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャッ プ・キャベツ・しめじ
18	金	フルーツ	ごはん	さけのごまみそ焼き ひじきの炒り煮 えのきのすまし汁	あられ	米・さとう・みりん・ごま・ 油	さけ・みそ・ひじき・さつ ま揚げ・豆腐・牛乳	ねぎ・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・ 白ねぎ
19	土	せんべい	きしめん	きしめん ヨーグルト	ビスケット	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
21	月	ウエハース	ごはん	ずき焼き風煮 のり酢和え ヨーグルト	あられ	米・さとう・油	ぎゅう肉・焼き豆腐・麩・ ツナ・角のり・ヨーグル ト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・えのき たけ・はくさい・ねぎ・キャベツ・こまつ な
22	火	ビスケット	ごはん	あじの竜田揚げ さつま芋のサラダ 麩入りすまし汁	せんべい	米・片栗粉・油・さつまい も・マヨネーズ	あじ・ハム・豆腐・麩・牛 乳	しょうが・きゅうり・にんじん・玉ね ぎ・ねぎ
23	水	フルーツ	スパゲティ ミートソース	スパゲティミートソース チンゲンサイのレモン和え 型抜きチーズ	南瓜豆乳 ケーキ	スパゲティ・油・小麦粉・さ とう・ケーキミックス	合ひき肉・ツナ・型抜き チーズ・牛乳・調整豆乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・チンゲ ンサイ・きゅうり・レモン果汁・かぼ ちゃ
24	木	フルーツ	ごはん	豚肉のみぞれ煮 ほうれんそうサラダ なめこのみそ汁	グレープ ゼリー	米・さとう・みりん・油・マ ヨネーズ	ぶた肉・ベーコン・豆腐・ 赤みそ・牛乳・ゼラチン・ 生クリーム	しょうが・だいこん・ほうれんそう・ キャベツ・にんじん・なめこ・玉ねぎ・ ねぎ・粉寒天・ぶどうジュース
25	金	ビスケット	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え 野菜スープ	あられ	米・油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・み そ・塩こんぶ・ベーコン・ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん
26	土	せんべい	とり南蛮 うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼ こ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
28	月	フルーツ	ごはん	豚肉とキャベツのカレー炒め スパゲティサラダ たまねぎスープ	あられ	米・油・スパゲティ・マヨ ネーズ	ぶた肉・ハム・豆腐・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にんに く・ケチャップ・きゅうり・エリンギ・ かぼちゃ
29	火	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き 五目さんぴら わかめのすまし汁	サーター アングギー	米・ごま・ごま油・さとう・ ケーキミックス・油	さけ・さつま揚げ・豆腐・ わかめ・牛乳	ごぼう・にんじん・ピーマン・こんにゃ く・玉ねぎ
30	水	せんべい	さつまい もごはん	さつまいもごはん 鶏ひき肉の照り焼き風 白菜のみそ汁	あられ かりんとう	米・さつまいも・ごま・さ とう・みりん・パン粉・片栗 粉・田舎あられ	とりひき肉・調整豆乳・豆 腐・油揚げ・白みそ・牛乳	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・はくさい・に んじん
31	木	あられ	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ きのこのスープ	のむヨーグルト ビスケット	米・オレンジマーマレード・ 油・マヨネーズ	とり肉・ハム・豆腐・のむ ヨーグルト	オレンジジュース・かぼちゃ・にんじ ん・きゅうり・エリンギ・玉ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

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。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※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】

