



10月予定献立表



日	曜	予 定 献 立		予 定 材 料		お や つ			
		主 菜	副 菜	主 菜	副 菜				
2	月	汁 ちゃんぽん	にんじんしりしり カリカリいりこ	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・えび・木耳・ピーマン・麵	人参・ツナ缶・いりこ	納豆トースト	牛乳		
3	火	焼 ニラたまレバー	ポテトサラダ	すまし汁 鶏レバー・玉葱・人参・もやし・ニラ・卵	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 小松菜・もずく	豆乳もち	牛乳		
4	水	煮 すき焼き風煮	ひじきの煮付け	味噌汁 牛肉・玉葱・椎茸・牛蒡・厚揚げ・大根・白菜・白葱	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン 茄子・しめじ	まんまる甘食	牛乳		
5	木	炒 えびのマーボー豆腐	白菜サラダ	スープ 豚ミンチ・玉葱・人参・干椎茸・えのき・えび・豆腐・ニラ	白菜・人参・胡瓜・しらす ベーコン・エリンギ	ひとくちピザ	牛乳		
6	金	揚 魚のタルタルソース添え	パリパリサラダ	味噌汁 赤魚・卵	キャベツ・人参・胡瓜・ワタタン皮 若布・豆腐	スティックチーズパン	牛乳		
7	土	焼きうどん・トマト・半月卵・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・ピーマン・麵	トマト・卵・レーズンロール・牛乳	ミニドーナツ	ヤクルト		
10	火	焼 鮭のにんじんマヨ焼き	白菜とりんごのヨーグルトサラダ	味噌汁 鮭・人参	白菜・人参・胡瓜・林檎 薩摩芋・油揚げ	野菜サンド	牛乳		
11	水	煮 野菜の五目煮	きつねあえ	すまし汁 鶏肉・玉葱・人参・里芋・蓮根・牛蒡・大豆・厚揚げ・インゲン	小松菜・人参・もやし・油揚げ 大根・白菜	マカロニきな粉	牛乳		
12	木	炒 豚肉ときのこの炒めもの	和風スパゲティ	味噌汁 豚肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・えのき・エリンギ・ピーマン	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム 高野豆腐・もやし	もちもちチーズ	牛乳		
13	金	汁 秋野菜カレー	カラフルサラダ	味噌汁 牛ミンチ・人参・玉葱・茄子・大豆・薩摩芋・ピーマン	ブロッコリー・パプリカ・人参・コーン	ココアプリン	牛乳		
14	土	ビーフン炒め・あんぱんまんポテト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		豚肉・キャベツ・もやし・木耳・エビ・ピーマン・ビーフン	あんぱんまんポテト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	ムーンライト	ヤクルト		
16	月	煮 魚の煮付け	切干大根の煮物・納豆	味噌汁 赤魚	切干大根・人参・油揚げ・インゲン・納豆 里芋・小松菜	フレンチトースト	牛乳		
17	火	焼 スパニッシュオムレツ	ほうれん草のソテー	スープ ベーコン・玉葱・人参・パプリカ・パレイ・しめじ・ひじき・卵	ほうれん草・人参・コーン 白菜・えのき	いきなり団子	牛乳		
18	水	汁 ハヤシライス	キャベツとりんごのサラダ	味噌汁 牛肉・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・ピーマン	キャベツ・人参・林檎・胡瓜	コーンフレーク	牛乳		
19	木	炒 肉じゃがのカレー風味	きんぴらごぼう	味噌汁 牛肉・玉葱・人参・パレイ・えのき・グリーンピース	牛蒡・人参 キャベツ・もやし	豆腐ドーナツ	牛乳		
20	金	揚 れんこんはさみ揚げ	コールスロー	すまし汁 豚ミンチ・玉葱・人参・蓮根	キャベツ・人参・胡瓜 豆腐・若布	ヨーグルト	牛乳		
21	土	運 動 会							
23	月	丼 ビビンバ丼	レタスサラダ	味噌汁 牛肉・人参・ほうれん草・もやし・卵	レタス・人参・胡瓜・しらす・カニカマ 茄子・油揚げ	ロールサンド	牛乳		
24	火	焼 季節の野菜グラタン	フレンチサラダ	スープ 鶏肉・玉葱・人参・里芋・しめじ・ブロッコリー・コン・チーズ	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム 春雨・卵	やさいちップス	牛乳		
25	水	煮 さばの味噌煮	コーンバター インゲンのごま和え	すまし汁 鯖	コーン・インゲン 白菜・えのき	豆腐ときな粉のケーキ	牛乳		
26	木	炒 牛肉とれんこんのトマト炒め	さつまいもごまがらめ	味噌汁 牛肉・玉葱・人参・蓮根・糸蒟蒻・椎茸・ピーマン	さつまいも・しらす 豆腐・若布	アップルパイ	牛乳		
27	金	揚 タンドリーチキン	ブロッコリーのサラダ	コーンスープ 鶏肉・ヨーグルト	ブロッコリー・人参・コーン・パプリカ クルトン	どらやき	牛乳		
28	土	焼きそば・スクランブルエッグ・じゃがバター・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・ちくわ・ピーマン・麵	卵・パレイ・レーズンロール・牛乳	バームクーヘン	ヤクルト		
30	月	鶏団子のスープ	ししゃもの塩焼き	薩摩芋ごはん 鶏ミンチ・板蕪・人参・キャベツ・えのき・椎茸・牛蒡・白葱	ししゃも 薩摩芋	ラスク	牛乳		
31	火	🎃 ハロウィンMENU 🎃						🎃 ハロウィンクッキー	カルピス

●牛乳・おやつの献立によって食事の際につくことがあります ● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります

うま塩給食の日

10月19日「肉じゃがのカレー風味」

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。外食・中食の利用が日常化されている昨今、食習慣の改善は個人の努力だけではなかなか容易ではありません。また、生涯にわたる健康づくりの基盤として、幼少期からの食習慣が重要であることから保育園でも「うま塩給食の日」を取り入れることにしました。



うま塩のポイント

醤油の1/3をカレー粉に置き換えることで通常より26%減塩することができます。カレー粉の代わりにすりごまで代用しても美味しいです。

