



2023 年 10月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				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	日	お休み				
2	月	麦ごはん 肉じゃが 大根とわかめの中華和え みそ汁 (豆腐・長ねぎ)	おからバナナマフィン	米、じゃがいも、ホット ケーキミックス (小麦・ 乳)、バター (乳)、押 麦、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、 みそ、おから	たまねぎ、だいこん、にん じん、しらたき、きゅう り、バナナ、グリーンピー ス、レモン、長ねぎ、わか め、オレンジ
3	火		おにぎり (手作りふりかけ)	米	しらす干し、かつお節	いりごま、こんぶ、あおのり
4	水		焼きいも ゼリー	さつまいも		
5	木		シュガーラスク	バター (乳)、食パン (小麦)		
6	金	麦ごはん 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう みそ汁 (とうがん・しめじ)	コロッケ	コロッケ (小麦)		
7	土	チャーハン 豚肉の野菜巻きフライ ブロッコリーと大豆のサラダ 中華スープ	乳酸菌飲料 ココア蒸しパン	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、油、小麦粉、 マヨネーズ (ノンエッグ)、 パン粉 (小麦)、ウエハース (乳・卵・小麦・大豆)、こ ま油	豚肉、大豆、牛乳、卵	ブロッコリー、はくさい、 にんじん、たまねぎ、ミッ クスベジタブル、いんげ ん、わかめ、いりごま
8	日	お休み				
9	月	スポーツの日				
10	火	鶏そぼろ丼 (卵・いんげん) キャベツとちくわの和え物 ゆし豆腐汁 くだもの	黒糖ぼうろ	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、黒糖、 油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、 卵、みそ、ちくわ	キャベツ、にんじん、いん げん、ねぎ、ごま、しょう が、オレンジ
11	水		お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ (ノ ンエッグ)、油	豚肉、卵	キャベツ、ねぎ、あおのり
12	木		菜飯おにぎり	米		いりごま
13	金		蒸しカステラ (黒糖)	強力粉 (小麦)、黒糖	牛乳	
14	土	麦ごはん 味付けのり 豆腐チャンプルー レバーの南蛮漬け	げんまい棒 チーズ	米、油、片栗粉、押麦	豆腐、豚レバー、豚肉、 みそ、チーズ (乳)	キャベツ、もやし、だい こん、にんじん、えのきた け、にら、味付けのり、に んにく、しょうが
15	日	お休み				
16	月		ココアブラウニー	米、小麦粉、油、粉糖	牛乳、豆腐、ちくわ、豚 肉、卵、みそ	ほうれんそう、だいこん、にん じん、ごんにゃく、長ねぎ、ご ぼう、えのきたけ、しいたけ、 にら、ひじき、あおのり、オレ ンジ



2023 年 10月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				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
17	火		ヨーグルト ロールパン	ロールパン（小麦・卵・乳）	ヨーグルト（乳）	
18	水		芋てんぷら	さつまいも、小麦粉、油	卵	
19	木		まめびよ カップケーキ	カップケーキ（小麦・乳・卵・大豆）	まめびよ（大豆）	
20	金		ライスボール	米、小麦粉、パン粉（小麦）、油	鶏もも肉、卵	たまねぎ、ミックスベジタブル
21	土	豚丼 切干大根のツナ和え みそ汁（豆腐・しめじ） ウエハース	乳酸菌飲料 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、油、ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）、ごま油	乳酸菌飲料（乳）、豚肉、豆腐、卵、みそ、牛乳、ツナ缶、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、バナナ、長ねぎ、しめじ、切り干しだいこん、のり、にんにく、しょうが
22	日	お休み				
23	月	きのこのハヤシライス ササミの中華サラダ ミートボール くだもの	豆腐ドーナツ（きなこ）	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、油、ごま油	牛乳、牛肉、豆腐、ささ身、ミートボール（乳・小麦・鶏・豚）、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、まいだけ、しめじ、いりごま、オレンジ
24	火		コーンフレーク	コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	
25	水		支那そばチャンプルー	沖縄そば、油	ツナ缶	たまねぎ、にら
26	木		かぼちゃケーキ チーズ	ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、粉糖	卵、牛乳、脱脂粉乳、チーズ（乳）	かぼちゃ
27	金		ウインナードッグ	ホットケーキミックス（小麦・乳）、油	ウインナー（乳・鶏・豚）	
28	土	麦ごはん ピザバーグ 野菜炒め 白菜スープ	みかん缶 ひじきごはん	米、押麦、油、パン粉（小麦）	牛豚合びき肉、豚肉、卵、牛乳、チーズ（乳）	みかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、はくさい、コーン、にら、ひじき、いりごま
29	日	お休み				
30	月	スパゲティーミートソース 胚芽食パン キャベツサラダ きのこことわかめのスープ	さつまいも蒸しパン	スパゲティ（小麦）、全粒粉パン、ホットケーキミックス（小麦・乳）、さつまいも、ごまドレッシング（ごま・卵）、油、オリーブ油	牛乳、牛豚合びき肉、卵、豆乳、チーズ（乳）	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、ピーマン、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ごま、にんにく、わかめ
31	火		黒糖ちんびん	小麦粉、黒糖、油	牛乳、卵	

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。