



2023 年 10月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

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 くだもの 肉じゃが 大根とわかめの中華和え みそ汁(豆腐・長ねぎ)	牛乳 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	ごはん くだもの 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とチーズのオムレツ 冬瓜スープ	麦茶 おにぎり(手作りふりかけ)	米、じゃがいも、油、オ リーブ油、片栗粉	卵、鶏肉、大豆、チーズ (乳)、しらす干し、か つお節	たまねぎ、とうがん、ホール トマト、にんじん、ほうれん 草、ピーマン、しめじ、コー ン、こんぶ、にんにく、いりご ま、梨、あおのり
4	水	中華あんかけ丼 わかざぎのカレー天ぷら みそ汁(豆腐・えのき) くだもの	焼きいも ゼリー	さつまいも、米、小麦 粉、油、ごま油、片栗粉	わかざぎ、豚肉、豆腐、 みそ、卵	はくさい、にんじん、たけ のこ、えのきだけ、ねぎ、 みかん、きくらげ、しいた け
5	木	麦ごはん パイン缶 ササミフライ 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・小松菜)	牛乳 シュガーラスク	米、じゃがいも、バター (乳)、パン粉(小 麦)、油、小麦粉、押 麦、食パン(小麦)	牛乳、豚肉、みそ、卵、 とりささみ	パイナップル、切り干しだ いこん、こんにゃく、ごま つな、こんぶ
6	金	麦ごはん くだもの 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう みそ汁(とうがん・しめじ)	麦茶 クロquette	米、油、押麦、クロquette (小麦)	あかうお、豚肉、みそ	ごぼう、とうがん、こんに ゃく、にんじん、いんげ ん、しめじ、バナナ、しょ うが
7	土	チャーハン ウエハース 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)、ご 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	牛乳 黒糖ほうろ	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	ビーンズドライカレーライス ポテトサラダ くだもの	麦茶 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦 粉、マヨネーズ(ノン エッグ)、油	豚ひき肉、大豆、豚肉、 卵、赤ハム(鶏・豚・大 豆・乳)	たまねぎ、ホールトマト、 にんじん、キャベツ、ピー マン、きゅうり、ねぎ、 梨、あおのり
12	木	きつねうどん チキンのから揚げ ほうれん草のごま和え くだもの	麦茶 菜飯おにぎり	うどん(小麦)、米、小 麦粉、油、ごま油	なると(大豆・魚)、油 揚げ(大豆)、卵、鶏肉	ほうれん草、もやし、に んじん、ねぎ、ごま、みか ん、いりごま、にんにく
13	金	麦ごはん くだもの 豚バラ大根炒め さばの塩焼き みそ汁(もずく・ねぎ)	牛乳 蒸しカステラ(黒糖)	米、強力粉(小麦)、黒 糖、押麦、ごま油	牛乳、さば、豚肉、みそ	だいこん、にんじん、もず く、ねぎ、バナナ
14	土	麦ごはん みそ汁(大根・えのき) 味付けのり 豆腐チャンプルー レバーの南蛮漬	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、えのきだ け、にら、味付けのり、に んにく、しょうが
15	日	お休み				
16	月	クファージュシー くだもの ちくわ磯辺揚げ ほうれん草の白和え 豚汁	牛乳 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	ほうれん草、だいこん、にん じん、こんにゃく、長ねぎ、ご ぼう、えのきだけ、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 ・ この花KidsRoom

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	あわごはん 魚のもみじ焼き とうがんウブシー さつまい パイン缶	ヨーグルト ロールパン	米、さつまいも、マヨネーズ(卵)、きび、油、片栗粉、ロールパン(小麦・卵・乳)	キング、豆腐、ポーク(乳)、鶏肉、みそ、豚肉、チーズ、ヨーグルト(乳)	とうがん、パイナップル、にんじん、いんげん、しめじ、ねぎ	
18	水	麦ごはん チキンの照り焼き ひじき入り野菜炒め みそ汁(だいこん・わかめ) くだもの	牛乳 芋てんぷら	米、さつまいも、小麦粉、押麦、油	牛乳、揚げ豆腐、豚肉、みそ、卵、鶏肉	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、にら、ひじき、にんにく、わかめ、梨	
19	木	お誕生会（お弁当）		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	沖縄そば ごまじゃこサラダ くだもの	麦茶 ライスボール	沖縄そば(小麦・大豆)、米、小麦粉、パン粉(小麦)、油、ごま油	豚三枚肉、豚だし骨、鶏もも肉、かまぼこ(大豆・魚)、しらす干し、卵	キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、ねぎ、みかん、いりごま	
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	牛乳 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	麦ごはん グルクンのいそべ揚げ ひじきとれんこんの炒め煮 みそ汁(はくさい・えのき) もも缶	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク(乳・大豆)、小麦粉、油、押麦、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、大豆、みそ、卵、グルクン	もも、はくさい、れんこん、ひじき、にんじん、いんげん、えのきだけ、あおのり	
25	水	ごはん マーボー豆腐 マカロニサラダ みそ汁(もずく・ねぎ) くだもの	麦茶 支那そばチャンプルー	米、沖縄そば、マヨネーズ(ノンエッグ)、マカロニ、油、片栗粉	豆腐、牛豚合びき肉、みそ、ツナ缶	たまねぎ、もずく、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、長ねぎ、にら、ねぎ、バナナ、にんにく、しょうが	
26	木	フィッシュサンド フライドポテト 温野菜サラダ ミネストローネスープ くだもの	かぼちゃケーキ チーズ	フライドポテト、じゃがいも、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、バター(乳)、ごまドレッシング(ごま・卵)、油、マカロニ、ロールパン(小麦・乳・大豆)、粉糖	卵、牛乳、卵、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)、脱脂粉乳、チーズ(乳)、白身魚フライ(魚・小麦・大豆)	ブロッコリー、トマト、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、カリフラワー、かぼちゃ、きゅうり、梨	
27	金	ごはん 昆布の佃煮 筑前煮 菜の花のごま和え ゆし豆腐汁 くだもの	牛乳 ウインナードッグ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、ウインナー(乳・鶏・豚)、みそ	だいこん、なのはな、にんじん、れんこん、だけのこ、いんげん、こんぶ、ねぎ、ごま、みかん、いりごま	
28	土	麦ごはん ピザバーグ 野菜炒め 白菜スープ みかん缶	麦茶 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 きのこわかめのスープ チーズ	牛乳 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、えのきだけ、ごま、にんにく、わかめ	
31	火	秋の香りごはん 鮭フライ 麩チャンプルー みそ汁(とうがん・ねぎ) くだもの	牛乳 黒糖ちんびん	米、小麦粉、くり、黒糖、麩、パン粉(小麦)、油	牛乳、さけ、卵、豚肉、みそ、鶏肉	キャベツ、とうがん、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ、にら、しいたけ、りんご	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		563 kcal 21.6 g 18.9 g 2.0 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4 mg 220 mg 27 mg 4.5 g		

※ 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。