



日付	行事	献立名			使用食品		
		主食	主菜・副菜・汁ものなど	おやつ	からだを作る食べ物	体の調子を整える食べ物	1杯にになる食べ物
1 火		チキンカレー スクランブルエッグ	刻み昆布の煮物	ココア蒸しパン	鶏肉 油揚げ 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	お米 じゃが芋
2 水		魚のソース揚げ 小松菜のおかか和え	切干大根の煮物	じゃがまるくん	魚 さつま揚げ	切干大根 人参 ビーマン 小松菜 もやし	お米
3 木		揚げ出し豆腐 キャベツのツナ和え	牛肉のしぐれ煮	マーブルケーキ	豆腐 牛肉 ちくわ ツナ	なめこ ねぎ えのき 大根 ごぼう 人参 イケダ 小松菜	お米 じゃが芋
4 金		ツナ入り卵焼き ミネストローネ	マカロニサラダ	キャラメルポップコーン	卵 ツナ ハム 鶏肉 水煮大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト ほうれん草 キャベツ パプリカ	お米 マカロニ
5 土		肉うどん キャベツと胡瓜のゆかり和え		ジャムサンド	牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん
6 日							
7 月		チキンビーンズ ワカメスープ	大根サラダ	あんまん	大豆水煮 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 きゅうり コーン チンゲン菜	お米 じゃが芋
8 火		コーンラーメン いんげんのゴマ和え	鶏レバーのケチャップ煮	さつま芋ドーナツ	豚肉 鶏レバー	ねぎ もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 いんげん キャベツ	中華麺 こんにゃく
9 水		魚の西京焼き 小松菜のネバネバ和え	南瓜のいとこ煮	簡単メロンパン	魚 金時豆	かぼちゃ 小松菜 もやし 人参 えのき	お米
10 木		焼き豆腐のピザ風 コンソメスープ	コールスローサラダ	マカロニきな粉和え	焼き豆腐 ベーコン ハム	ビーマン しめじ 人参 ｺｰﾝ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	お米 じゃが芋
11 金	ろけっと組 誕生児希望おやつ	豚肉の生姜炒め ふわふわスープ タマゴサンド	春雨サラダ	りんごゼリー	豚肉 ハム 卵	もやし 人参 チンゲン菜 にら きゅうり 玉ねぎ	お米 じゃが芋 春雨
12 土	親子運動会				卵		パン
13 日							
14 月							
15 火	箱寿司 クッキング	箱寿司 小松菜のゴマ和え	鶏肉の照り焼き うどん豆腐	さつま芋の天ぷら	油揚げ 鶏肉 豆腐	切干大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし えのき	お米
16 水		魚の梅煮 かき卵汁	ほうれん草の磯和え	小豆蒸しパン	魚 卵 かまぼこ	ほうれん草 人参 もやし えのき ねぎ	お米
17 木		豆腐ハンバーグ 具たくさん味噌汁	南瓜のサラダ	野菜ちつぶす	豆腐 鶏ミンチ ハム 油揚げ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ねぎ 大根 小松菜 えのき ねぎ	お米 じゃが芋
18 金	園外保育			ぶどうゼリー			
19 土		イタリアンスパゲティ ポテトスープ		ピザトースト	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ チンゲン菜	スパゲティ じゃが芋
20 日							
21 月		マーボー豆腐 中華炒め	中華サラダ	簡単中華まん	豆腐 豚肉 ちくわ 鶏ささみ	玉ねぎ 人参 にら きゅうり もやし 白菜 チンゲン菜	お米
22 火		きつねうどん きゅうりの酢の物	大豆の五目煮	びよんびよんご飯	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 水煮大豆	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき ごぼう イケダ キャベツ	うどん こんにゃく
23 水		鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	菜種和え	パンプティング	魚 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ ビーマン 白菜 小松菜 大根 ごぼう	お米 里芋
24 木	誕生会	豆腐団子のケチャップ煮 野菜のカレー炒め	ポテトサラダ	ラスク	鶏肉 豆腐 ハム 鶏ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ チンゲン菜	お米 じゃが芋
25 金		千草焼き 豚汁	ちくわの磯辺揚げ	秋野菜ピザ	卵 鶏ミンチ ちくわ 魚 豚肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 ごぼう ねぎ	お米 じゃが芋
26 土		豚生姜焼き丼 豆腐の味噌汁		ココアホットケーキ	豚肉 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン えのき ねぎ	お米
27 日							
28 月		豆腐の甘酢あんかけ 三色和え	さつま芋の味噌汁	人参マフィン	豆腐 豚ミンチ 油揚げ	人参 玉ねぎ ビーマン ねぎ 白菜 小松菜 えのき	お米 さつま芋
29 火		ミートスパゲティ じゃが芋とツナの洋風煮	野菜サラダ	ごはん焼き	豚ミンチ ツナ	玉ねぎ 人参 しいたけ ｺｰﾝ キャベツ きゅうり ビーマン	スパゲティ じゃが芋
30 水	ハロウィン パレード	魚ハンバーグ パンプキンスープ	マカロニオーロラ和え	クッキー	魚すり身 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ きゅうり グリーンピース	お米 マカロニ
31 木		豚肉と野菜の卵炒め おじゃがスープ	海藻サラダ	カスタードプリン	卵 豚肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	お米 じゃが芋

献立表の        は  
『絵本に出てくるメニュー』です  
今月の絵本は…  
17日：「やさいむらの  
なかまたち 秋」  
やさいチップス  
30日：「かぼちゃスープ」  
パンプキンスープ

☆給食室より☆

☆～栄養士おすすめレシピ～☆

食欲の秋！旬の食材を使った美味しいレシピを紹介します。

鮭は骨の少ない部分を使うと安全です。  
塩味がついている場合は、調味料を

～作り方～

『秋鮭の炊き込みご飯』  
お米・・・1合  
秋鮭・・・一切れ（生の切り身）  
だし昆布・・・1枚  
水・・・200ml  
ごぼう・・・15g  
しめじ・・・45g  
濃口醤油・・・小さじ1

①お米は研いで、ザルに上げておく。  
②生鮭は、表面の水気をペーパーで拭きとり耐熱容器に入れてレンジ500ワットで3分間加熱する。  
③ごぼうはさがきに切り、しめじは石づきを取り除きほぐす。  
④炊飯器にお米と水を入れ、調味料を入れて混ぜる。  
⑤お米の上にだし昆布と鮭、野菜を入れて炊く。  
⑥炊き上がったたら鮭をほぐしながら混ぜ合わせて完成！