

10月給食献立表(幼児食)

令和7年10月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	今年、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。 20日(月) 【肉団子のクリームソース掛け】 ドイツ料理で本場ではケーニヒスベルク(地名)クロプセ(団子)と呼ばれています。寒さの厳しい冬は作物を収穫できない地域が多いため、保存食の文化が発達し、特にじゃがいもは長期保存がきくため、重宝されるそうです。					
昼食	1 ごはん ポークチャップ スティックきゅうり スープ ヨーグルト お菓子 牛乳					
午後のおやつ	2 ごはん 鯖の焼きおろし煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 フルーツ いちごムース 麦茶					
食材	3 エビピラフ チキンナゲット さつま芋サラダ スープ ゼリー ごまきなこクッキー 牛乳					
	4 五目うどん いもてん フルーツ お菓子 麦茶					
	米、人参、ピーマン、玉ねぎ、豚肉、きゅうり、じゃが芋 米、鯖、万能ねぎ、大根、きゅうり、キャベツ、塩昆布、玉ねぎ、わかめ 米、エビ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ナゲット、さつまいも、ベーコン、キャベツ うどん、鶏肉、ほうれん草、人参、ねぎ、さつま芋					

日付	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 鶏肉の塩麹焼き オーロラソースサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鱈のカレーマヨ焼き もやしナムル スープ フルーツ	ミートソーススパゲッティ 中華風ポテトサラダ スープ フルーツ	ごはん 豚肉とメンマの炒め物 じゃが芋のシャキシャキ和え みそ汁 ゼリー	中華丼 春巻き みそ汁 ヨーグルト	醤油ラーメン チヂミ フルーツ
午後のおやつ	ベーコンポテトパイ 牛乳	おからドーナツ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	お菓子 麦茶
食材	米、鶏肉、プロセスチーズ、人参、カリフラワー、ブロッコリー、なす、油揚げ	米、鱈、もやし、小松菜、ちくわ、えのき	スパゲッティ、トマト缶、玉ねぎ、人参、豚肉、じゃが芋、きゅうり、わかめ、かにかま、かぶ、かぶ葉	米、豚肉、メンマ、きくらげ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、わかめ	米、椎茸、小松菜、ねぎ、きくらげ、豚肉、エビ、人参、白菜、春巻き、絹豆腐、なめこ	中華麺、コーン、玉ねぎ、もやし、豚肉、チヂミ

☆おにぎりパーティー☆

日付	13	14	15	16	17	18
昼食	スポーツの日	おにぎり なめたけ和え ウインナー 豚汁 フルーツ	ハムチーズサンド ミートボールの酢豚風 ワンタンスープ バナナヨーグルト	麦ごはん 肉みぞれこん 即席漬け すまし汁 ゼリー	秋野菜カレー マカロニサラダ スープ フルーツ	ナポリタン コールスローサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ		スイートポテト 牛乳	しらす昆布おにぎり 麦茶	お菓子 牛乳	抹茶と小倉のケーキ 牛乳	お菓子 麦茶
食材		米、鮭、ツナ、なめたけ、白菜、人参、ほうれん草、ウインナー、大根、人参、こぼろ、ねぎ、白滝、豚肉	食パン、チーズ、ハム、ミートボール、ピーマン、人参、玉ねぎ、ワンタン、青梗菜	米、押し麦、豚肉、蓮根、万能ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、かぶ葉、椎茸、ほうれん草	米、人参、玉ねぎ、さつま芋、南瓜、舞茸、ハム、コーン、きゅうり、マカロニ、わかめ	スパゲッティ、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、ハム、コーン、人参、キャベツ、じゃが芋

☆世界の料理☆

日付	20	21	22	23	24	25
昼食	白まるパン 肉団子のクリームソース掛け マッシュポテト 野菜スープ フルーツ	ごはん 豚肉の梅味噌焼き 切干大根煮 すまし汁 フルーツ	タンメン コロッケ フルーツヨーグルト	ごはん 白肉じゃが たたききゅうり みそ汁 ゼリー	納豆ごはん 鯖の塩焼き すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	ジャージャー麺 しゅうまい スープ フルーツ
午後のおやつ	ココア蒸しパン 牛乳	チョコチップスコーン 牛乳	おいなりさん 麦茶	お菓子 牛乳	バイクドチーズケーキ 麦茶	お菓子 麦茶
食材	白パン、ミートボール、じゃが芋、キャベツ、もやし、人参	米、豚肉、切干大根、絹さや、さつま揚げ、白滝、人参、玉ねぎ、ベーコン	中華麺、豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ、コーンコロッケ	米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、絹さや、豚肉、塩こうじ、きゅうり、赤パプリカ、豆腐、なめこ	米、納豆、プロセスチーズ、鯖、すき昆布、人参、白滝、絹さや、大根、油揚げ、竹輪	中華麺、豚肉、水煮だけのこ、玉ねぎ、きゅうり、しゅうまい、えのき

☆ホール給食☆

日付	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん 煮魚 ささみときゅうりのマヨポン和え 炒め野菜のみそ汁 ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 五色和え みそ汁 フルーツ	カレーうどん コロコロポテト フルーツ	ふりかけご飯 鯖のトマトソース煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 ゼリー	メロンパン 鶏肉のマーメレード焼き シーザーサラダ スープ チョコババロア	
午後のおやつ	黒ゴマプリン 麦茶	メープルクッキー 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ちんすこう 牛乳	おかしバイキング 牛乳	
食材	米、カレイ、ささみ、きゅうり、もやし、ごぼう、干しいたけ、玉ねぎ	米、豚肉、玉葱、万能ねぎ、木綿豆腐、大根、人参、ハム、コーン、ほうれん草、わかめ	うどん、万能ねぎ、人参、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋	米、ふりかけ、鯖、玉ねぎ、トマト缶、ハム、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、キャベツ	メロンパン、鶏肉、マーメレードジャム、きゅうり、粉チーズ、コーン、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	

