

10月 給食献立予定表

令和6年度
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	火	ごはん 魚の南蛮漬け ゆかり和え わかめのみそ汁	牛乳 卵	さわら わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 葱	米・麦	カルピスジュース 菓子
2	水	コッペパン 中華風ローストチキン ひじきサラダ オニオンスープ	牛乳 スキムミルク	鶏肉 ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	コッペパン	ミルクココア 菓子
3	木	ごはん 鮭の照り焼き 酢の物 田舎汁	牛乳 スキムミルク	鮭 ちくわ カニかまぼこ 油あげ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 里芋 葱	米・麦	スキムミルク ★りんごジャムサンド
4	金	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ キャベツスープ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	さつまいも じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ	米・麦	スキムミルク 菓子
7	月	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	玉ねぎ 人参 しめじ レタス キャベツ トマト きゅうり	米・麦	果物(柿) 菓子
8	火	ごはん 魚の風味揚げ 三色なますきのこ汁	牛乳 スキムミルク	さわら 油あげ	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
9	水	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	鶏ミンチ わかめ ちくわ	玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 きゅうり エリンギ えのき茸	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
10	木	コッペパン ささみフライ ミックスサラダ わかめスープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ハム わかめ	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	コッペパン スパゲティ	スキムミルク 菓子
11	金	ごはん 煮魚 ごま和え 豆乳豚汁	牛乳	さわら 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう 葱	米・麦	プリン 菓子
15	火	ごはん そぼろ煮 昆布和え 納豆	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ 塩昆布 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし	米・麦	スキムミルク 菓子
16	水	ロールパン カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 葱 ごぼう きゅうり	ロールパン うどん	★ミルクくずもち
17	木	おにぎり 焼き魚 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも さつまいも 里芋 白菜 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
18	金	松茸ごはん かきあげ かきたま汁	牛乳 スキムミルク	油あげ ちくわ	松茸 椎茸 人参 玉ねぎ ピーマン さつまいも ほうれん草	米・麦	スキムミルク クッキーパン
21	月	★おたのしみランチ 焼きそばパン 白身フライ ツナサラダ 人参スープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	豚肉 ホキ ツナ カニかまぼこ	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 きゅうり レタス	ロールパン コッペパン 中華麺	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
22	火	ごはん すき焼き風煮 大根なます ゆでたまご	牛乳 卵	牛肉 焼豆腐 油あげ	人参 玉ねぎ 葱 ごぼう 白菜 糸こんにゃく 椎茸 大根 きゅうり	米・麦 麩	★大学芋
23	水	チキンの照り焼き丼 じゃこの酢の物 里芋汁	牛乳 スキムミルク	鶏肉 のり しらす干し ちくわ 油あげ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 里芋 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
24	木	ごはん 魚のみそ煮 かつお和え 大根汁	牛乳	さわら 油あげ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 葱	米・麦	コアヨーグルト 菓子
25	金	コッペパン スイートポテトコロケ 春雨サラダ たまごスープ	牛乳 卵	牛ミンチ ハム	さつまいも 人参 玉ねぎ 春雨 きゅうり りんご	コッペパン	★おにぎり
28	月	ごはん 鮭のみそ焼き いそべ和え さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 のり 油あげ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
29	火	サンドイッチ 肉コロケ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク 卵 スライスチーズ	ハム ツナ 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	スキムミルク 菓子
30	水	さつまいもカレー 和風サラダ 福神漬	牛乳	牛豚ミンチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ さつまいも じゃがいも キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	★ぶどうゼリー 菓子
31	木	★お弁当の日					ジョア ★さつまいもドーナツ

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすい時期です。3食をしっかり食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

カレーうどん

(分量) 2人分

うどん	2玉	だし汁	500ml
豚肉	100g	みりん	大さじ1/2
玉ねぎ	小1/2個	薄口しょうゆ	大さじ1
人参	小1/2本	カレールウ	2個
青ねぎ	1本	サラダ油	適宜

〈作り方〉

- ① 豚肉は一口大、玉ねぎ・人参は千切り、青ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉・玉ねぎ・人参を炒め、だし汁を加え10分程煮る。
 - ③ みりん、薄口しょうゆ、カレールウを入れて煮た後、仕上げに青ねぎを入れる。
 - ④ 別にうどんをゆでて③をかけたら出来上がり。
- ※ カレールウの量はとろみ加減をみながら調整してください。