

10月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和7年 10月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
10月1日(水)	鶏肉と茄子の味噌炒め ねばねばサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ほうれん草と卵のお味噌汁 きびごはん いわしっ子	米、きび	鶏肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン オクラ、なめこ、もずく、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、人参、玉ねぎ
10月2日(木)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 ひじきとツナマヨサラダ チキンナゲット 卵スープ 麦ごはん 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、麦	肉団子(乳・卵) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、トマト、えのき ひじき、人参、コーン、ブロッコリー (玉ねぎ) 白菜、わかめ、玉ねぎ
10月3日(金)	ブルコギ 肉団子 ちくわサラダ わかめスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	ごま 小麦粉 ごま ごま 米、きび、麦、黒米	豚肉 鶏肉(乳・卵) ちくわ(魚・卵)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ、パプリカ 玉ねぎ キャベツ、人参、枝豆、コーン、ひじき わかめ、玉ねぎ、えのき
10月4日(土) (うちな〜メニュー)	豆腐チャンプルー ブロッコリーとささみサラダ かぼちゃコロッケ じゃが芋のお味噌汁 白米ごはん 果物	ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉、じゃがいも じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 鶏ささみ 味噌(大豆)、油揚げ(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 玉ねぎ、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ、ニラ
10月6日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ きびごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 小麦粉、パン粉 マカロニ、マヨネーズ(卵) 米、きび	豚肉 鶏肉 ハム(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、しめじ、白菜 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、キャベツ、パセリ
10月7日(火) (うちな〜メニュー)	うちな〜風ちゃんぽん ごぼうサラダ マンビカーの天ぷら ゆし豆腐 ひじきごはん 果物	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉 米、ごま	豚肉、ボーク(乳)、卵 ハム(乳) マンビカー(魚)、卵 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、コーン 万能ネギ ひじき
10月8日(水)	肉じゃが クープイリチー 冬瓜のあんかけ なめこのお味噌汁 雑穀ごはん チーズ	じゃが芋 片栗粉 米、きび、麦、黒米	豚肉 豚肉 鶏ミンチ 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 冬瓜、万能ネギ わかめ、なめこ
10月9日(木)	ハンバーグ(カレーソース) ポテトサラダ ほうれん草ソテー パンブキンシチュー 食パン 果物(オレンジ)	小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳) パン(小麦粉・大豆)	牛・豚(乳) ハム(乳) 卵、ソーセージ(乳) 鶏肉、牛乳	パセリ きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、白菜、パセリ
10月10日(金)	八宝菜 揚げ餃子 中華イカの和え物 中華スープ 麦ごはん 果物(バナナ)	片栗粉 小麦粉 ごま ごま 米、麦	豚肉、エビ 鶏ミンチ(乳) イカ(乳) カニカマ、卵	白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・ニラ) 大根、きゅうり、昆布 わかめ、しめじ、コーン
10月11日(土)	ボークチャップ ブロッコリーとひじきサラダ 大学芋 キャベツスープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	ドレッシング(ごま) ごま、さつま芋 米	豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草
10月14日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め わかめの和え物 チキンチーズ大葉巻き もずくとオクラスープ 麦ごはん 果物	さつま芋、じゃが芋 小麦粉、パン粉 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵)、チーズ 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン わかめ、大根、人参、きゅうり 大葉 もずく、オクラ、玉ねぎ
10月15日(水)	鶏そぼろ ひじきとオクラのサラダ きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのお味噌汁 白米ごはん いわしっ子	マヨネーズ(卵) ごま 米	鶏ミンチ、卵 豚肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 ひじき、オクラ、玉ねぎ、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、玉ねぎ、えのき
10月16日(木) (うちな〜メニュー)	ふーちゃんふるー ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の白和え 冬瓜のお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	麩(小麦粉) 小麦粉 ごま(乳) 米、きび	豚肉、卵 ちくわ(魚・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 青のり ほうれん草、人参、ひじき 冬瓜、しめじ
10月17日(金)	キーマカレー 魚肉ソーセージ卵とじ ブロッコリーのささみサラダ ほうれん草スープ 雑穀ごはん 果物	小麦粉(乳) ドレッシング(卵・ごま) 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ ソーセージ(魚)、卵 ささみ、チーズ	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 人参、ニラ、玉ねぎ ブロッコリー、人参、コーン ほうれん草、えのき

10月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和7年 10月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
10月18日(土)	チキンの豆乳煮込み サラスパ 牛肉コロッケ 野菜スープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉 マヨネーズ(卵)、麵(小麦粉) じゃがいも、小麦粉、パン粉 米	鶏肉、豆乳 ハム(乳) 牛肉(乳・卵) 卵	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ 玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり 玉ねぎ キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ
10月20日(月)	デミハンバーグ コールスロー マカロニナポリタン ほうれん草とコーンスープ きびごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉) 米、きび	牛・豚(乳) ベーコン(乳・卵)、チーズ	玉ねぎ、しめじ、パセリ キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ、ピーマン、茄子 ほうれん草、コーン、しめじ
10月21日(火)	ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ スマイルポテト キャベツスープ 麵 ヨーグルト	片栗粉 ドレッシング(卵) じゃが芋 麵(小麦粉)	合い挽きミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト ブロッコリー、ひじき、人参、コーン わかめ、キャベツ、ニラ
10月22日(水) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 きびなごのから揚げ パパイア炒め イナムドゥチ 白米ごはん 果物	片栗粉 片栗粉 米	鶏ミンチ きびなご(魚) ポーク(乳)、ツナ(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン パパイア、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
10月23日(木)	白身魚ときのこのあんかけ かぼちゃサラダ だし巻き玉子 ほうれん草のお味噌汁 麦ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 マヨネーズ(卵) 米、麦	白身魚(魚) ハム(乳) 大豆水煮 卵 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、えのき
10月24日(金)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ ねばねばサラダ 高野豆腐のお味噌汁 雑穀ごはん 果物	すりごま 米、麦、きび、黒米	豚肉、ちくわ(魚・卵) 鶏肉 花かつお(魚) 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく オクラ、もずく、なめこ、きゅうり わかめ、玉ねぎ、えのき
10月25日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	ごま(乳) 米	鮭(魚)、味噌、油揚げ(大豆) ソーセージ(乳)、卵 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、キャベツ
10月27日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 焼き餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) 鶏ミンチ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 白菜、人参、えのき、コーン
10月28日(火)	ハヤシライス ひじきのツナマヨサラダ オムレツ コーンスープ 麦ごはん 果物	小麦粉(乳) マヨネーズ(卵) 片栗粉 米、麦	牛肉 ツナ(魚) 卵、鶏肉	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、枝豆 ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、 コーン、玉ねぎ、パセリ
10月29日(水)	クリームシチュー メンチカツ シーザーサラダ ロールパン 果物(バナナ)	じゃがいも、小麦粉(乳) 小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵) パン(乳・小麦粉・大豆)	脱脂粉乳、鶏肉 牛ミンチ(乳) ベーコン(乳・卵)	人参、ブロッコリー、白菜、しめじ、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ キャベツ、人参、きゅうり、コーン
10月30日(木)	高野豆腐の酢豚 ほうれん草のごま和え エビと豆腐の中華煮 わかめスープ 麦ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま(乳) 片栗粉 米、麦	高野豆腐(大豆)、豚肉 豆腐(大豆)、エビ(甲) 卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、ヤングコーン ほうれん草、人参、オクラ 白菜、枝豆 わかめ、玉ねぎ
10月31日(金) (ハロウィンメニュー)	チキンライス サーモンフライ ポテトサラダ パンプキンスープ ゼリー	米 小麦粉、パン粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳)	鶏肉、卵 鮭(魚・乳・卵) ハム(乳) ベーコン(乳・卵)、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン コーン、人参、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、しめじ、パセリ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	598	23	20	271	2