こばとキンダーガーデン 2024年 10月 給食メニュー

～給食室より～
食欲の秋、スポーツの秋です。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、旬の食材や秋のおいしいごはんを食べられるといいですね。
子どものころから食べ物の旬を知り味わうことは豊かな感性や味覚形成にとても大切です。
栗ごはん、さつまいもやきのこを使った献立など給食でも秋が旬の食材をたくさん取り入れていきたいと思います。

10月1日(火)

午前(未満児)　ウエハース

ごはん
豚の焼肉風炒め
春雨の酢の物
中華スープ
フルーツ

午後　ジャムクロワッサン・牛乳

めし	95
豚肉	30
たまねぎ	10
にんじん、もやし、キャベツ	15
ピーマン、赤ピーマン	10
しょうが	0.5
焼肉のたれ	3
にんにく	0.5
ごま油	0.5
はるさめ	6
にんじん	10
きゅうり	15
ちくわ	3
わかめ	2
酢、さとう	2
しょうゆ	0.7
こまつな、もやし	10
とうふ	10
わかめ	0.5
中華だし	0.6
しょうゆ	0.5
フルーツ	30
パイシート	17
フルーツジャム	5

10月2日(水)

午前(未満児)　せんべい

ごはん
豆腐と鶏のナゲット
炒めひじき煮
みそ汁
お楽しみゼリー

午後　さつまいもの蒸しパン・牛乳

めし	95
とうふ	30
鶏ひき肉	30
たまねぎ	10
たまご	4
小麦粉	6
かたくり粉	2
コンソメ	0.3
しょうゆ	0.5
油	10
ひじき	3
油あげ	2
にんじん	20
じゃがいも、いんげん	6
平天	5
さとう、しょうゆ	2
みりん	3
ごま油	1
えのきたけ、みずな	10
かぼちゃ、もやし	10
みそ	4
和風だし	0.4
ゼリーの素	8
ホットケーキミックス	25
さつまいも	20
たまご	5
牛乳	20

10月3日(木)

午前(未満児)　ビスケット

鮭ごはん
五目ラーメン
蒸し鶏のごまサラダ
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
鮭フレーク	10
あおさ	0.3
いりごま	1
中華めん	50
豚肉	20
たけのこ、にんじん	10
はくさい、こまつな	10
にんにく	1
しょうが	1
中華だし	1
ごま油	0.2
しょうゆ	1
鶏ささみ	10
もやし	30
にんじん	20
きゅうり	20
トマト	10
ちくわ	8
いりごま	1
ごまドレッシング	5
フルーツ	30

10月4日(金)

午前(未満児)　チーズ

ごはん
赤魚のみそ煮
スパゲティサラダ
かきたま汁
フルーツ

午後　きなこドーナツ・牛乳

めし	95
赤魚	60
しょうが	1
みそ、みりん、さとう	2
酒	1
スパゲティ	12
にんじん	10
キャベツ	5
きゅうり	20
ハム	3
マヨネーズ	4
コンソメ	0.4
もやし、キャベツ	10
えのきたけ	10
カットわかめ	1
たまご	10
和風だし	0.5
しょうゆ	0.6
フルーツ	30
きな粉	3
さとう	2
白玉粉	5
ホットケーキミックス	12
いりごま	1
牛乳	10
油	10

10月5日(土)

午前(未満児)　ゼリー

豚丼
キャベツときゅうりのおかか和え
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
豚肉、たまねぎ	35
にんじん	10
しょうゆ、みりん、酒	1.5
さとう	0.5
キャベツ	30
にんじん	10
きゅうり	10
かつお節	0.4
しょうゆ	1
えのきたけ	10
大根	10
ふ	1
みそ	6
和風だし	0.3
フルーツ	30

10月7日(月)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
麻婆豆腐
ひじきのマヨサラダ
キャベツのマヨサラダ
フルーツ

午後　お麩のキャラメルラスク・牛乳

めし	95
とうふ	50
豚ひき肉	10
鶏ひき肉	15
にんじん	15
たまねぎ	20
ねぎ	2
ごま油	0.5
さとう	0.7
みそ、しょうゆ	1
中華だし	0.3
かたくり粉	2
ひじき	3
ブロッコリー	3
にんじん	15
きゅうり、コーン	10
ちくわ	3
マヨネーズ	5
和風だし	0.2
めんつゆ	0.5
キャベツ	12
たまねぎ	10
にんじん	8
コーン	5
中華だし	0.8
しょうゆ	0.5
フルーツ	30
ふ	10
さとう、牛乳	3.5
マーガリン	3.5

10月8日(火)

午前(未満児)　ボーロ

ごはん
白身魚の甘酢あんかけ
厚揚げの卵とじ煮
みそ汁
フルーツ

午後　バナナケーキ・牛乳

めし	95
かれい	60
かたくり粉	4
油	3
たまねぎ、にんじん、ピーマン	6
みりん、しょうゆ	1
酢、さとう	2
かたくり粉	1
厚揚げ	25
たまねぎ、いんげん	8
にんじん	10
たまご	4
だしの素	0.3
しょうゆ、みりん	2
さとう	1
じゃがいも	15
わかめ	0.5
たまねぎ	10
こまつな	6
みそ	6
和風だし	0.3
フルーツ	30
バナナ	15
ホットケーキミックス	20
マーガリン	7
さとう	2
たまご	2

10月9日(水)

午前(未満児)　ウエハース

ごはん
回鍋肉
青のりポテトサラダ
ワンタンスープ
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
豚肉	30
にんじん	20
キャベツ	30
ピーマン	5
しいたけ	3
みそ	2
酒	1
さとう、しょうゆ	2
じゃがいも	38
にんじん、きゅうり	10
コーン	10
ちくわ	8
マヨネーズ	4
コンソメ	0.8
あおさ	0.6
シューマイの皮	5
もやし、チンゲンサイ、コーン	10
とうふ	13
中華だし	0.8
しょうゆ	0.2
フルーツ	30

10月10日(木)

午前(未満児)　せんべい

栗ごはん
かきたまうどん
海と畑のサラダ
フルーツ

午後　きな粉揚げパン・牛乳

めし	95
くり	12
しお	0.1
黒ごま	0.8
うどん	55
にんじん	6
みずな、キャベツ	10
ねぎ	2
もやし	8
しいたけ	1
わかめ	0.8
たまご	5
めんつゆ	5
ツナ	20
ひじき	1.4
ちくわ	8
にんじん	5
キャベツ	10
コーン	7
油	1
ごまドレッシング	6
フルーツ	30
食パン	30
油	5
きな粉	5
さとう	3

10月11日(金)

午前(未満児)　ビスケット

ごはん
鶏肉の唐揚げ
きゅうりとにんじんの酢の物
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
鶏肉	50
しょうゆ	2.5
しょうが、にんにく	1
小麦粉	3
かたくり粉	8
油	10
にんじん	25
きゅうり	20
コーン	8
もやし	10
平天	5
ごま油	1
酢、さとう	3
しょうゆ	0.2
さつまいも	15
わかめ	0.5
にんじん	10
ほうれんそう	6
みそ	6
和風だし	0.3
フルーツ	30

10月12日(土)

午前(未満児)　ゼリー

ふりかけごはん
ちゃんぽん麺
大根のそぼろ煮
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
ふりかけ	1.5
中華めん	40
豚肉	15
にんじん、もやし、キャベツ	20
かまぼこ	8
コーン	5
ねぎ	5
中華だし	2
しょうゆ	1
にんにく	0.2
ごま油	0.3
だいこん	45
鶏ひき肉	15
いんげん	8
油	1
和風だし	0.2
しょうゆ	1
みりん	1
かたくり粉	1
フルーツ	30

10月14日(月)

こばと運動会

10月15日(火)

午前(未満児)　ヨーグルト

ごはん
豚と厚揚げのみそ炒め
小松菜の中華和え
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
豚肉	20
厚揚げ	35
にんじん	20
だいこん	10
ごぼう	6
こまつな	8
酒、さとう、しょうゆ	1
みそ	2
こまつな	30
にんじん	10
コーン	5
しょうゆ	1
和風だし	0.3
ごま油	1
えのきたけ	10
大根	10
だいこん	10
わかめ	0.4
和風だし	0.4
みそ	6
フルーツ	30

10月16日(水)

午前(未満児)　チーズ

ロールパン
ミートスパゲティ
白菜の和え物
豆乳スープ
フルーツ

午後　ツナカレーおにぎり・お茶

ホワイトロール、にんじんパン	23
スパゲティ	12
鶏ひき肉、豚ひき肉	15
にんじん、たまねぎ	20
ピーマン	10
えのきたけ	4
トマト	8
サラダ油	1
さとう、ケチャップ	3
ソース	2
はくさい	35
にんじん	15
きゅうり、コーン	10
ちりめんじゃこ	6
わかめ	0.5
酢、さとう	2
しょうゆ	1
いりごま	0.4
鶏肉	8
キャベツ	30
にんじん	8
しめじ	10
豆乳	30
コンソメ、しょうゆ、かたくり粉	0.5
フルーツ	30
めし	35
ツナ	8
にんじん、玉ねぎ	5
コーン	3
カレールウ、油	1
パセリ	0.6
麦茶	90

10月17日(木)

午前(未満児)　ボーロ

秋の炊き込みごはん
ししゃもの磯辺天ぷら
豚汁
フルーツ

午後　フルーツゼリー・牛乳

めし	95
さつまいも、にんじん	10
こまつな	3
えのきたけ、しいたけ	6
まいたけ、しめじ	6
油あげ	3
和風だし	0.4
しょうゆ	1
みりん、酒	2
ししゃも	40
あおのり	0.1
たまご	4
小麦粉、かたくり粉	3
サラダ油	7
豚肉	10
にんじん、だいこん	15
ごぼう、はくさい	10
しらたき	8
とうふ	10
ねぎ	2
みそ	5
和風だし	0.3
フルーツ	30
ゼリーの素	7

10月18日(金)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
ポークチャップ煮
マカロニサラダ
ポトフ
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
豚肉	30
たまねぎ、にんじん、キャベツ	20
ピーマン	5
赤パプリカ	3
しょうゆ	1
ケチャップ	4
ソース	1.5
さとう	4
にんにく	0.6
酢	1
マカロニ	8
きゅうり	10
にんじん	10
ちくわ	8
コーン	10
マヨネーズ	4
コンソメ	0.4
パセリ	0.3
ウインナー	10
じゃがいも	15
たまねぎ	10
にんじん	10
こまつな	10
コンソメ	1.4
フルーツ	30

10月19日(土)

午前(未満児)　ウエハース

鮭チャーハン
きゅうりともやしのナムル
中華スープ
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
鮭フレーク	20
キャベツ	20
にんじん、コーン	5
中華だし	0.5
しょうゆ	2
サラダ油	2
きゅうり、もやし	25
にんじん	15
コーン	10
中華だし	0.6
しょうゆ	0.3
ごま油	0.2
たまねぎ	20
キャベツ	10
わかめ	0.3
中華だし	0.7
しょうゆ	0.8
フルーツ	30

10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)
午前(未満児)　ヨーグルト	午前(未満児)　せんべい	午前(未満児)　ビスケット	午前(未満児)　チーズ	午前(未満児)　ゼリー	午前(未満児)　ウエハース
チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	**ごはん 肉じゃが きゅうりの中華和え みそ汁 フルーツ**	**ごはん スパニッシュオムレツ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ フルーツ**	**ごはん 魚の竜田揚げ キャベツのごま和え みそ汁 フルーツ**	**ひじきとじゃこの混ぜごはん 味噌コーンラーメン ブロッコリーの卵炒め フルーツ**	**チキンライス 白菜とちくわのサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ**
午後　おかし・牛乳	午後　キャロットケーキ・牛乳	午後　鬼まんじゅう・牛乳	午後　ババロア・牛乳	午後　おかし・牛乳	午後　おかし・牛乳
めし 95 鶏肉 25 にんじん、じゃがいも 20 たまねぎ 20 カレールウ 5 キャベツ 25 にんじん、きゅうり 15 コーン 6 ちくわ 8 コンソメ 0.2 マヨネーズ 4 じゃがいも 10 たまねぎ 10 はくさい 10 こまつな 6 にんじん 5 コンソメ 1 フルーツ 30	めし 95 豚肉 23 じゃがいも 25 にんじん 20 たまねぎ 15 いんげん、しめじ、しらたき 6 和風だし 0.3 さとう、しょうゆ、みりん 2 きゅうり 30 にんじん 15 もやし 15 ちくわ 4 コーン 10 中華だし 0.4 しょうゆ 0.3 ごま油 0.2 えのきたけ 10 たまねぎ 10 かぼちゃ 10 わかめ 0.7 みそ 4 和風だし 0.4 フルーツ 30 にんじん 10 ホットケーキミックス 13 さとう 3 たまご 4 牛乳 4	めし 95 たまご 28 鶏ひき肉 15 じゃがいも 15 たまねぎ 12 ピーマン 6 パプリカ 2 酒、みりん、しょうゆ 1 さとう 2 油 1 ケチャップ 1 キャベツ 30 にんじん 15 きゅうり 10 コーン 8 ちくわ 10 ごまドレッシング 7 鶏肉 15 にんじん 10 たまねぎ 5 じゃがいも 9 トマト 25 コンソメ 0.7 油、ケチャップ 1 フルーツ 30 ホットケーキミックス 12 さつまいも 10 さとう 1 牛乳 2 たまご 3	めし 95 たら 60 しょうゆ 2 酒 1 しょうが 1 かたくり粉 8 油 15 キャベツ 30 ブロッコリー 6 にんじん 15 コーン 10 ちくわ 4 ごまドレッシング 5 すりごま 0.6 えのきたけ 10 たまねぎ 10 かぼちゃ 10 みそ 6 和風だし 0.3 フルーツ 30 ババロアの素 8 牛乳 25	めし 95 ひじき 3 にんじん 10 ちりめんじゃこ 3 いりごま 1 しょうゆ、みりん 1 さとう 2 中華めん 40 豚ひき肉 20 もやし 12 にんじん、こまつな 10 キャベツ 18 コーン 10 かまぼこ 3 しょうが 0.2 中華だし 0.6 しょうゆ 0.8 みそ 4 ごま油 1 ブロッコリー 25 にんじん、キャベツ 10 パプリカ 6 ちくわ 3 たまご 6 さとう、しょうゆ 1 ごま油 0.4 フルーツ 30	めし 95 鶏肉 15 たまねぎ 10 にんじん 10 ピーマン 4 ケチャップ 8 コンソメ 0.5 油 2 はくさい 25 ちくわ 10 もやし 10 きゅうり 10 和風ドレッシング 6 たまねぎ 10 チンゲンサイ 10 コーン 10 コンソメ 0.8 しょうゆ 0.2 フルーツ 30

10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)※ハロウィン	10月31日(木)
午前(未満児)　ゼリー	午前(未満児)　ボーロ	午前(未満児)　せんべい	午前(未満児)　ビスケット
ごはん 切り干しチヂミ チャプチェ 豆腐のスープ フルーツ	**ごはん かれいの煮付け キャベツの煮浸し みそ汁 お楽しみゼリー**	**ごはん 煮込みハンバーグ おばけのパリパリサラダ かぼちゃのシチュー フルーツ**	**親子丼 ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ**
午後　しらすトースト・牛乳	午後　おかし・牛乳	午後　パンプキンクッキー・牛乳	午後　さつまいもようかん・牛乳
めし 95 切り干しだいこん 20 にんじん 15 たまねぎ 20 にら 2 豚ひき肉 15 コーン 10 小麦粉 8 ごま油 1 中華だし 0.2 酢、さとう、しょうゆ 1 豚肉 10 えのきたけ 6 たまねぎ 10 ピーマン、赤ピーマン 5 にんじん 10 しいたけ 2 はるさめ 4 ごま油 1 しょうゆ、さとう 2 中華だし 0.1 とうふ 30 コーン 5 チンゲンサイ 8 わかめ 0.3 いりごま 1 ごま油 0.3 しょうゆ 2.5 中華だし 0.8 フルーツ 30 食パン 30 ちりめんじゃこ 7 コーン、チーズ 5	めし 95 かれい 60 さとう 2 だいこん 10 しょうゆ、みりん 2 酒 1 キャベツ 35 にんじん 10 こまつな 10 油あげ 3 ちくわ 10 和風だし 0.6 みりん、しょうゆ 1 とうふ 10 にんじん 10 だいこん 10 わかめ 0.3 こまつな 5 えのきたけ 10 みそ 5 和風だし 0.4 ゼリーの素 8	めし 95 豚ひき肉 35 とうふ 30 たまねぎ 20 パン粉 8 牛乳 10 かたくり粉 3 しお 0.1 ケチャップ 5 ソース 3 コンソメ 0.8 チーズ 5 キャベツ 40 にんじん 15 コーン 10 ぎょうざの皮 3 サラダ油 0.6 ごまドレッシング 5 かぼちゃ 50 たまねぎ 20 にんじん 15 しめじ 10 マーガリン 0.8 牛乳 30 ホワイトソース 15 フルーツ 30 かぼちゃ 10 小麦粉 14 さとう 3 ベーキングパウダー 0.1 マーガリン 6	めし 95 鶏肉 35 たまねぎ 40 ねぎ 2 さとう 1 しょうゆ 2 和風だし 0.5 たまご 25 ひじき 3 にんじん 15 だいこん 10 きゅうり 8 コーン 8 ちくわ 3 めんつゆ 1 マヨネーズ 4 もやし 10 なす 10 キャベツ 10 にんじん 8 とうふ 10 みそ 6 和風だし 0.3 フルーツ 30 さつまいも 40 さとう 3 かんてん 0.3

～きのこを食べよう～

秋の食材にかかせないきのこには、
からだに嬉しい効果が
たくさんあります。
不溶性食物繊維が豊富なので
便通がよくなったり、
カリウムの働きで塩分の
とりすぎをおさえると
言われています。
きのこは弾力があるので細かく
刻むと子どもでも食べやすく
香りもよく出ます。
どんな料理にも合う優れもの
なので積極的に取り入れて
いきたいですね。

・しいたけ・まいたけ
　免疫力をサポート
・えりんぎ
　食物繊維がたくさん！
・えのきたけ
　精神安定に効果的なGABAが豊富

30日はハロウィンの行事食です。
かぼちゃの料理をはじめ、
子どもたちが楽しめるような
たくさんのハロウィンメニューに
代えようと思っていますので
お楽しみにしててくださいね！

※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶から予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。
また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。

※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。