



Table with 7 columns for dates from 10月1日(金) to 10月16日(土). Rows include meal categories (朝おやつ, 給食, 3時おやつ) and detailed food items with ingredients. Includes a '材料および数量 (g)' column for ingredients.



| | 10月18日(月) | 10月19日(火) | 10月20日(水) | 10月21日(木) | 10月22日(金) | 10月23日(土) | 10月25日(月) |
|-------------|---|---|---|---|--|--|--|
| 朝おやつ | ◇牛乳◇ ◇ハイハイ◇ | ◇牛乳◇ ◇小魚せんべい◇ | ◇牛乳◇ ◇岩塚のお子様せんべい◇ | ◇牛乳◇ ◇しらす&わかめせんべい◇ | ◇牛乳◇ ◇野菜入りソフトおせんべい◇ | ◇牛乳◇ ◇ハイハイ◇ | ◇牛乳◇ ◇小魚せんべい◇ |
| 給食 | ◇ご飯◇ ◇麻婆豆腐◇ ◇白菜とささみの和え物◇ ◇梨◇ | ◇塩ラーメン◇ ◇れんこんのごまドレ和え◇ ◇柿◇ | ◇ご飯◇ ◇カレーの香味焼き◇ ◇おなかサラダ◇ ◇味噌汁◇ ◇バナナ◇ | ◇ご飯◇ ◇ガリパタ醤油チキン◇ ◇お芋さんサラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇ヨーグルト◇ | ◇ロールパン◇ ◇しゃきしゃきバーグ◇ ◇チーズサラダ◇ ◇ミネストローネ◇ ◇みかん◇ ◇牛乳◇ | ◇ご飯◇ ◇さわらのごまみりん焼き◇ ◇里芋のそぼろあんかけ◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇ | ◇ご飯◇ ◇鮭の竜田揚げ◇ ◇かぼちゃのごま和え◇ ◇味噌汁◇ ◇りんご◇ |
| 材料および数量 (g) | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇麻婆豆腐◇ 木綿豆腐 豚挽き肉 たまねぎ 生椎茸 おろし生姜 おろしにんにく ごま油 赤味噌 三温糖 濃口醤油 合成酒 ガラスープ 片栗粉 青ねぎ ◇白菜とささみの和え物◇ 白菜 鶏ささみ(筋無) 人参 三温糖 濃口醤油 米酢 ◇梨◇ 梨 | ◇塩ラーメン◇ ラーメン 鶏ささみ(筋無) カットわかめ チンゲン菜 カーネルコーン ガラスープ 水 食塩 ごま油 ◇れんこんのごまドレ和え◇ れんこん 人参 三温糖 濃口醤油 だし汁 白すりごま マヨドレ(卵不使用) 濃口醤油 三温糖 米酢 さやいんげん ◇柿◇ 柿 | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇カレーの香味焼き◇ カラスライ 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 おろしにんにく ◇おなかサラダ◇ キャベツ たまねぎ 人参 米酢 三温糖 濃口醤油 食塩 ごま油 系かつお ◇味噌汁◇ 充填豆腐(絹) しめじ(ぶなしめじ) だし汁 白味噌 青ねぎ ◇バナナ◇ バナナ | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇ガリパタ醤油チキン◇ 鶏もも 濃口醤油 三温糖 合成酒 バター おろしにんにく ◇お芋さんサラダ◇ さつまいも 人参 レーズン マヨドレ(卵不使用) 食塩 ◇清まし汁◇ カットわかめ 小町麩 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト | ◇ロールパン◇ ロールパン ◇しゃきしゃきバーグ◇ 豚挽き肉 鶏挽き肉 おろし生姜 木綿豆腐 たまねぎ れんこん 鶏卵 食塩 ドライパン粉 ———たれ——— 三温糖 薄口醤油 だし汁 片栗粉 ◇チーズサラダ◇ ブロッコリー 人参 ダイスチーズ フレンチドレッシング白 三温糖 食塩 ◇ミネストローネ◇ じゃがいも(マークイン) たまねぎ ダイストマト マカロニ チキンコンソメ 食塩 水 ◇みかん◇ みかん ◇牛乳◇ 牛乳 | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇さわらのごまみりん焼き◇ サワラ 薄口醤油 本みりん 合成酒 白すりごま ◇里芋のそぼろあんかけ◇ 里芋 鶏挽き肉(もも) たまねぎ おろし生姜 サラダ油 三温糖 薄口醤油 濃口醤油 合成酒 片栗粉 ◇清まし汁◇ 湯葉 生椎茸 人参 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇りんご◇ りんご | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鮭の竜田揚げ◇ トラウトサーモン 薄口醤油 本みりん 合成酒 おろし生姜 片栗粉 サラダ油 ◇かぼちゃのごま和え◇ 南瓜 サラダ油 白すりごま 三温糖 濃口醤油 だし汁 ◇味噌汁◇ 大根 油揚げ だし汁 白味噌 青ねぎ ◇りんご◇ りんご |
| 3時おやつ | ◇牛乳◇ ◇羊こからあげ◇ | ◇牛乳◇ ◇フレンチトースト(豆乳入り)◇ | ◇麦茶◇ ◇昆布おにぎり◇ | ◇牛乳◇ ◇あずきときなこのスコーン◇ | ◇牛乳◇ ◇フルーツ寒天◇ | ◇牛乳◇ ◇ワッフル◇ | ◇牛乳◇ ◇シュガートースト◇ |

| | 10月26日(火) | 10月27日(水) | 10月28日(木) | 10月29日(金) | 10月30日(土) |
|-------------|---|---|--|---|---|
| 朝おやつ | ◇牛乳◇ ◇岩塚のお子様せんべい◇ | ◇牛乳◇ ◇しらす&わかめせんべい◇ | ◇牛乳◇ ◇野菜入りソフトおせんべい◇ | ◇牛乳◇ ◇ハイハイ◇ | ◇牛乳◇ ◇小魚せんべい◇ |
| 給食 | ◇きのこの和風スパゲティ◇ ◇ひじきサラダ◇ ◇清まし汁◇ ◇梨◇ | ◇ご飯◇ ◇豚肉と白菜の醤油炒め◇ ◇ゆかり和え◇ ◇味噌汁◇ ◇バナナ◇ | ◇ご飯◇ ◇さわらの漬け焼き◇ ◇じゃがいもの和風サラダ◇ ◇チンゲン菜のスープ◇ ◇柿◇ | ◇ハロウィンカレー◇ ◇ごぼうのサラダ◇ ◇ヨーグルト◇ | ◇ご飯◇ ◇鶏肉のマーマレード焼き◇ ◇チンゲン菜の磯和え◇ ◇清まし汁◇ ◇りんご◇ |
| 材料および数量 (g) | ◇きのこの和風スパゲティ◇ スパゲティ サラダ油 鶏もも小間 しめじ(ぶなしめじ) えのき茸 まいたけ 生椎茸 たまねぎ おろしにんにく 濃口醤油 本みりん 食塩 だし汁 きざみのり ◇ひじきサラダ◇ ひじき 三温糖 濃口醤油 人参 カーネルコーン さやいんげん ラйтツナレク油漬 マヨドレ(卵不使用) ◇清まし汁◇ カットわかめ 小町麩 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇梨◇ 梨 | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇豚肉と白菜の醤油炒め◇ 豚もも 白菜 たまねぎ 濃口醤油 三温糖 本みりん 合成酒 サラダ油 ◇ゆかり和え◇ もやし キャベツ 人参 ゆかり 薄口醤油 三温糖 ◇味噌汁◇ 充填豆腐(絹) しめじ(ぶなしめじ) だし汁 白味噌 ◇バナナ◇ バナナ | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇さわらの漬け焼き◇ サワラ 薄口醤油 本みりん 合成酒 ◇じゃがいもの和風サラダ◇ じゃがいも(マークイン) 薄口醤油 三温糖 人参 焼きちくわ ブロッコリー 薄口醤油 三温糖 白すりごま ◇チンゲン菜のスープ◇ チンゲン菜 えのき茸 だし汁 薄口醤油 食塩 ◇柿◇ 柿 | ◇ハロウィンカレー◇ 精白米 レーズン 人参 ——— 豚挽き肉 じゃがいも(マークイン) たまねぎ 人参 サラダ油 バター 小麦粉(薄力粉) カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 食塩 チキンコンソメ ◇ごぼうのサラダ◇ ごぼう 人参 さやいんげん 濃口醤油 三温糖 だし汁 マヨドレ(卵不使用) 白すりごま ◇ヨーグルト◇ チヤス低糖ヨーグルト | ◇ご飯◇ 精白米 水 ◇鶏肉のマーマレード焼き◇ 鶏もも 濃口醤油 マーマレード 合成酒 ◇チンゲン菜の磯和え◇ チンゲン菜 もやし 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 食塩 だし汁 きざみのり ◇清まし汁◇ えのき茸 じゃがいも(マークイン) 薄口醤油 食塩 だし汁 ◇りんご◇ りんご |
| 3時おやつ | ◇牛乳◇ ◇のり塩ポテト◇ | ◇牛乳◇ ◇お麩ラスク◇ | ◇牛乳◇ ◇りんごクッキー◇ | ◇牛乳◇ ◇かぼちゃの米粉ケーキ◇ | ◇牛乳◇ ◇ミニメロンパン◇ |



＜今月使用の旬の食材＞
かぼちゃ さつまいも 里芋 しいたけ
しめじ えのき まいたけ エリンギ
ごぼう れんこん チンゲン菜 白菜
柿 ぶどう 梨 みかん りんご
さけ さんま

29日…わくわくメニュー

