



10月の予定献立表



月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)					1	牛乳、クッキー	2	牛乳、あられ	3	牛乳、パイ菓子		
昼食					ごはん すまし汁 オランダ煮 小松菜ともやしの中華和え		ごはん 白菜と人参のスープ ミートオムレツ ゆでブロッコリー		ごはん 春雨スープ 豚肉と野菜の味噌炒め			
午後 延長					お茶、フルーチェ		牛乳、スノボ・ルクッキー		牛乳、ビスケット			
					お茶、スナック菓子		お茶、クラッカー		お茶、ウエハース			
午前 (未満児のみ)	5	牛乳、クラッカー	6	牛乳、スナック菓子	7	牛乳、せんべい	8	牛乳、パイ菓子	9	パイナップルジュース ビスコ	10	牛乳、ポーロ
昼食	ロールパン かぼちゃのシチュー ひじきサラダ 梨		ごはん すまし汁 鮭の酒蒸し だいこんサラダ		ちゃんぽん アスパラとトマトの和え物 オレンジ		ごはん なめこの味噌汁 酢豚		ごはん ミルクスープ 鶏肉のレモン漬け マカロニサラダ		★運動会★ キーマカレー バナナ ヨーグルト	
午後 延長	お茶、味噌焼きおにぎり		お茶、じゃこトースト		牛乳、バームクーヘン		ジョア、せんべい		お茶、さつまいももち		牛乳、せんべい	
	お茶、せんべい		お茶、ビスコ		お茶、クラッカー		お茶、きなこ菓子		お茶、ハッピータン		お茶、白い風船	
午前 (未満児のみ)	12	牛乳、ハッピータン	13	牛乳、きなこ菓子	14	牛乳、ウエハース	15	牛乳、せんべい	16	牛乳、白い風船	17	牛乳、せんべい
昼食	スパゲティナポリタン 卵スープ コールスローサラダ		チキンピラフ コンソメスープ 千草和え		麦ごはん なすの味噌汁 肉豆腐 柿		ごはん 中華風あったかスープ 白身魚の竜田揚げ 梅ドレッシングサラダ		ごはん 豆腐のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとワカメの酢の物		ごはん ハムと白菜のスープ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め	
午後 延長	牛乳、りんごゼリー		牛乳、ポップコーン		牛乳、きなこマカロニ		牛乳、シリアルバー		牛乳、リンゴぎょうざ		牛乳、パイ菓子	
	お茶、ウエハース		お茶、スナック菓子		お茶、せんべい		お茶、クラッカー		お茶、ビスコ		お茶、スナック菓子	
午前 (未満児のみ)	19	牛乳、ビスケット	20	牛乳、ビスコ	21	牛乳、白い風船	22	牛乳、ポーロ	23	牛乳、ウエハース	24	牛乳、ビスケット
昼食	★食育の日★ 味噌ラーメン ジャーマンかぼちゃ フルーツヨーグルト和え		ゆかりごはん 牛肉のじゅんじゅん 春雨サラダ		麦ごはん かぶのすまし汁 鱈のゴマ味噌焼き スパゲッティサラダ		ごはん もやしの味噌汁 変わりシューマイ ブロッコリーの黒ゴマサラダ		ごはん 白菜とへーコンのスープ ささみのカレー揚げ かみかみサラダ		中華どんぶり コンソメスープ バナナ	
午後 延長	お茶 甘納豆の赤飯おにぎり		牛乳、おからマフィン		お茶、シューアイス		ヤクルト、せんべい		お茶、ちんすこう		牛乳、せんべい	
	お茶、あられ		お茶、せんべい		お茶、パイ菓子		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ビスコ	
午前 (未満児のみ)	26	牛乳、ポーロ	27	牛乳、ビスコ	28	牛乳、ビスケット	29	牛乳、クラッカー	30	牛乳、あられ	31	牛乳、きなこ菓子
昼食	栗ごはん キャベツの味噌汁 鮭のチヂミ焼き れんこんのごまマヨ和え		食パン セロリのスープ 肉団子のトマト煮込み りんご		麦ごはん 野菜スープ 鶏肉のパン粉焼き ちくわのごま酢和え		ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚の照り焼き リヨネーズポテト		★お誕生日給食★ ごはん 豆乳スープ かぼちゃコロッケ 切干大根サラダ		ごはん わかめスープ マーボー豆腐	
午後 延長	牛乳、きなこさつまいも		お茶、鮭昆布おにぎり		牛乳、イチゴ蒸しパン		牛乳、鎗カステラ		ピーチジュース、プリン		牛乳、クッキー	
	お茶、ウエハース		お茶、せんべい		お茶、せんべい		お茶、スナック菓子		お茶、せんべい		お茶、ポーロ	



発行日：令和2年10月
作成者：鳥田 有実

給食だより



🍷10月31日のハロウィンにはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンのシンボルとしてよく目にするのが、目と口と鼻をくり抜いて中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタン。魔除けの役割を果たし、悪霊を怖がらせて追い払えるそうです。

そのことにちなんで30日にかぼちゃを使用したコロッケを入れています。お誕生日会とハロウィンを楽しんでくれると嬉しいです。

🍷毎月19日は、食育の日で日本各地の郷土料理を提供いたします。今月は「北海道」です。札幌ラーメンの代表である味噌ラーメンは、栄養満点の味噌汁をヒントに考案された、知名度の高いご当地ラーメンです。北海道は、かぼちゃ・乳製品の生産量が日本1位で、小豆の代わりに甘納豆を入れて赤飯を炊く独特の文化があり、おやつに入っていますので、新しい赤飯を味わってほしいです。



献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 462kcal・以上児 528kcal
たんぱく質 未満児 18.1g・以上児 20.4g
脂質 未満児 15.8g・以上児 16.1g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

2020年度 10月の離乳食献立表 初期

廿日市保育園



日	曜	午前食	食材名
1	木	10倍粥、すまし汁	米、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、こんぶだし、片栗粉
2	金	さつまいも粥、白菜のスープ	米、さつまいも、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
3	土	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
4	日		
5	月	10倍粥、かぼちゃスープ	米、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、こんぶだし、片栗粉
6	火	さつまいも粥、すまし汁	米、さつまいも、キャベツ、だいこん、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
7	水	10倍粥、野菜スープ	米、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
8	木	10倍粥、すまし汁	米、たまねぎ、だいこん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
9	金	10倍粥、野菜スープ	米、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
10	土	10倍粥、野菜スープ	米、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
11	日		
12	月	10倍粥、野菜スープ	米、たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、こんぶだし、片栗粉
13	火	10倍粥、野菜スープ	米、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
14	水	さつまいも粥、すまし汁	米、さつまいも、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
15	木	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、だいこん、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
16	金	10倍粥、すまし汁	米、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
17	土	さつまいも粥、白菜のスープ	米、さつまいも、たまねぎ、はくさい、にんじん、こんぶだし、片栗粉
18	日		
19	月	10倍粥、野菜スープ	米、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、こんぶだし、片栗粉
20	火	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、きゅうり、白菜、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
21	水	さつまいも粥、かぶのすまし汁	米、さつまいも、かぶ、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
22	木	さつまいも粥、すまし汁	米、さつまいも、だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
23	金	10倍粥、白菜のスープ	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こんぶだし、片栗粉
24	土	10倍粥、野菜スープ	米、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
25	日		
26	月	さつまいも粥、キャベツのすまし汁	米、さつまいも、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
27	火	10倍粥、野菜スープ	米、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、こんぶだし、さつまいも、片栗粉
28	水	10倍粥、野菜スープ	米、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
29	木	さつまいも粥、すまし汁	米、さつまいも、じゃがいも、こまつな、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
30	金	10倍粥、野菜スープ	米、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こんぶだし、片栗粉
31	土	10倍粥、野菜スープ	米、たまねぎ、だいこん、にんじん、こんぶだし、片栗粉

※園の都合により献立を変更する場合があります。

2020年度 10月の離乳食献立表 中期



廿日市保育園

日	曜	午前食	食材名
1	木	7倍粥、すまし汁、鶏の煮物	米、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
2	金	さつまいも粥、白菜のスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、はくさい、赤パプリカ、ブロッコリー、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
3	土	さつまいも粥、野菜スープ、魚の旨煮	米、さつまいも、はくさい、にんじん、コーン、たまねぎ、ソフト豆腐、こんぶだし、鮭、片栗粉
4	日		
5	月	7倍粥、かぼちゃスープ、鶏の煮物	米、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、ソフト豆腐、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
6	火	さつまいも粥、すまし汁、鮭の煮物	米、さつまいも、キャベツ、木綿豆腐、だいこん、たまねぎ、こんぶだし、鮭、片栗粉
7	水	野菜うどん、鶏の煮物	うどん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
8	木	7倍粥、すまし汁、鶏の煮物	米、たまねぎ、だいこん、さつまいも、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
9	金	7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
10	土	7倍粥、野菜スープ、バナナスティック	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、こんぶだし、バナナ、片栗粉
11	日		
12	月	煮込みうどん、鶏の煮物	うどん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
13	火	7倍粥、野菜スープ、魚の旨煮	米、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、こんぶだし、鮭、片栗粉
14	水	さつまいも粥、すまし汁、鶏の煮物	米、さつまいも、なす、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
15	木	さつまいも粥、野菜スープ、魚の旨煮	米、さつまいも、だいこん、キャベツ、にんじん、ソフト豆腐、こんぶだし、赤魚、片栗粉
16	金	7倍粥、すまし汁、鶏の煮物	米、木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
17	土	さつまいも粥、白菜のスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、たまねぎ、はくさい、にんじん、ソフト豆腐、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
18	日		
19	月	野菜うどん、鶏の煮物	うどん、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
20	火	さつまいも粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、さつまいも、きゅうり、はくさい、たまねぎ、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
21	水	さつまいも粥、かぶのすまし汁、魚の旨煮	米、さつまいも、かぶ、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、赤魚、片栗粉
22	木	さつまいも粥、すまし汁、鶏の煮物	米、さつまいも、だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
23	金	7倍粥、白菜のスープ、鶏の煮物	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、だいこん、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
24	土	中華どんぶり、野菜スープ	米、はくさい、たまねぎ、鶏ひき肉、こんぶだし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、片栗粉
25	日		
26	月	さつまいも粥、キャベツのすまし汁、魚の旨煮	米、さつまいも、キャベツ、にんじん、ソフト豆腐、こんぶだし、鮭、片栗粉
27	火	7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
28	水	7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、ソフト豆腐、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
29	木	さつまいも粥、すまし汁、魚の旨煮	米、さつまいも、木綿豆腐、じゃがいも、こまつな、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉、赤魚
30	金	7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ソフト豆腐、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
31	土	7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、たまねぎ、だいこん、にんじん、木綿豆腐、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉

※圖の都合により献立を変更する場合があります。

2020年度 10月の離乳食献立表 後期

廿日市保育園



日	曜	朝おやつ	午前食	午後おやつ	食材名
1	木	ビスケット	全粥、すまし汁、鶏の煮物、じゃがいもスティック	ウエハース	米、だいこん、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、こんぶだし、薄口醤油、鶏ひき肉、片栗粉、じゃがいも
2	金	せんべい	さつまいも粥、白菜のスープ、鶏の煮物、にんじんスティック	クッキー	米、さつまいも、はくさい、しめじ、パプリカ、ブロッコリー、たまねぎ、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、にんじん
3	土	ビスケット	さつまいも粥、野菜スープ、魚の旨煮、にんじんスティック	せんべい	米、さつまいも、はくさい、にんじん、コーン、たまねぎ、ソフト豆腐、鶏がらだし、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
4	日				
5	月	ウエハース	食パンスティック、かぼちゃスープ鶏の煮物、にんじんスティック	せんべい	食パン、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、ソフト豆腐、こんぶだし、鶏がらだし、鶏ひき肉、薄口醤油、片栗粉、にんじん
6	火	ビスケット	さつまいも粥、すまし汁、鮭の煮物、きゅうりスティック	ポーロ	米、さつまいも、キャベツ、木綿豆腐、だいこん、しめじ、たまねぎ、こんぶだし、薄口醤油、鮭、片栗粉、きゅうり
7	水	クッキー	野菜うどん、鶏の煮物、きゅうりスティック	ビスケット	うどん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶだし、鶏がらだし、鶏ひき肉、薄口醤油、片栗粉、きゅうり
8	木	ビスケット	全粥、味噌汁、鶏の煮物、にんじんスティック	ウエハース	米、たまねぎ、だいこん、ピーマン、パプリカ、さつまいも、こんぶだし、麦みそ、鶏ひき肉、薄口醤油、片栗粉、にんじん
9	金	せんべい	全粥、野菜スープ、鶏の煮物、きゅうりスティック	クッキー	米、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、マカロニ、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
10	土	ビスケット	そぼろ丼風、バナナスティック、ヨーグルト	せんべい	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、鶏がらだし、こんぶだし、片栗粉、バナナ、ヨーグルト
11	日				
12	月	ウエハース	煮込みうどん、鶏の煮物、きゅうりスティック	せんべい	うどん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、チンゲン菜、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、きゅうり
13	火	ビスケット	全粥、野菜スープ、魚の旨煮、にんじんスティック	ポーロ	米、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、コーン、鶏がらだし、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、にんじん
14	水	クッキー	さつまいも粥、味噌汁、鶏の煮物、にんじんスティック	ビスケット	米、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、麦みそ、こんぶだし、鶏ひき肉、薄口醤油、片栗粉
15	木	ビスケット	さつまいも粥、野菜スープ、魚の旨煮、きゅうりスティック	ウエハース	米、さつまいも、だいこん、キャベツ、にんじん、ソフト豆腐、鶏がらだし、赤魚、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、きゅうり
16	金	せんべい	全粥、すまし汁、鶏の煮物、きゅうりスティック	クッキー	米、木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、薄口醤油、鶏ひき肉、片栗粉、きゅうり
17	土	ビスケット	さつまいも粥、白菜のスープ、鶏の煮物、にんじんスティック	せんべい	米、さつまいも、たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、ソフト豆腐、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
18	日				
19	月	ウエハース	味噌うどん、鶏の煮物、バナナスティック	せんべい	うどん、キャベツ、にんじん、コーン、かぼちゃ、こんぶだし、味噌、鶏ひき肉、薄口醤油、片栗粉、バナナ
20	火	ビスケット	さつまいも粥、野菜スープ、鶏の煮物、きゅうりスティック	ポーロ	米、さつまいも、きゅうり、はくさい、たまねぎ、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、鶏ひき肉、片栗粉
21	水	クッキー	さつまいも粥、かぶのすまし汁、魚の味噌煮、きゅうりスティック	ビスケット	米、さつまいも、かぶ、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、薄口醤油、赤魚、味噌、片栗粉、きゅうり
22	木	ビスケット	さつまいも粥、味噌汁、鶏の煮物、にんじんスティック	ウエハース	米、さつまいも、だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こんぶだし、味噌、鶏ひき肉、薄口醤油、片栗粉
23	金	せんべい	シーチキン粥、白菜のスープ、鶏の煮物、大根スティック	クッキー	米、シーチキン、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、だいこん、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
24	土	ビスケット	中華どんぶり、野菜スープ、バナナスティック	せんべい	米、はくさい、たまねぎ、鶏ひき肉、ソフト豆腐、鶏がらだし、片栗粉、チンゲン菜、キャベツ、にんじん、コーン、こんぶだし、薄口醤油
25	日				
26	月	ウエハース	さつまいも粥、キャベツの味噌汁、魚の旨煮、にんじんスティック	せんべい	米、さつまいも、キャベツ、にんじん、コーン、えのき、ソフト豆腐、味噌、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
27	火	ビスケット	食パンスティック、野菜スープ、鶏の煮物、りんごスティック	ポーロ	食パン、たまねぎ、チンゲン菜、コーン、にんじん、さつまいも、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、りんご
28	水	クッキー	全粥、野菜スープ、鶏の煮物、にんじんスティック	ビスケット	米、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、コーン、ソフト豆腐、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
29	木	ビスケット	さつまいも粥、味噌汁、魚の旨煮、にんじんスティック	ウエハース	米、さつまいも、木綿豆腐、じゃがいも、こまつな、しめじ、たまねぎ、味噌、こんぶだし、赤魚、薄口醤油、片栗粉、にんじん
30	金	せんべい	全粥、野菜スープ、鶏の煮物、きゅうりスティック	クッキー	米、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ソフト豆腐、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、きゅうり
31	土	ビスケット	全粥、野菜スープ、鶏の煮物、にんじんスティック	せんべい	米、たまねぎ、だいこん、にんじん、木綿豆腐、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉

※園の都合により献立を変更する場合があります。



勤労感謝の日



11月23日は「**勤労感謝の日**」です。

昔は収穫した穀物に感謝をする「新嘗祭 にいなめさい」でした。

収穫の秋、秋の食材に触れながら、いつも言えない「**ありがとう**」

を食卓で伝えてみてはどうですか？

そして11月25日は「**先生ありがとう**」の日でもあります。

「1」(先生)と「1」(親・子ども)が向かい合って先生に感謝を伝え、お互いが「25」(ニッコリ)するとの意味合いからきています。そこで給食室では11月24日に「**先生ありがとう給食**」と題し、「いつもありがとうございます」の気持ちを込めて、先生が好きなごはんを給食に取り入れたいと思います。

どんなメニュー1番になるか。担任の先生は何が好きなのか。予想しながら、楽しみに待っていてください♪

* ごはん部門 *



???



炊き込みご飯



魚料理

* おやつ部門 *



???



ケーキ



アイスクリーム

