

10月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん 鮭の塩焼き れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 かりんとう	さつまいも、板こんにゃく、油、砂糖、ごま、米、押麦	さけ、牛乳、牛肉、麦みそ、油揚げ	れんこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	お茶 クラッカー
2	土	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル	牛乳 せんべい	砂糖、油、ごま油、米、押麦	豚肉、牛乳、ちくわ、米みそ	キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり	お茶 クッキー
3	日						
4	月	ごはん ハニーチキン ポテトサラダ きのこのスープ	お茶 （手作り） オレンジゼリー ウエハース	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、はちみつ、油、米、押麦	鶏もも肉、ハム	オレンジ果汁、みかん缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、えのきたけ、レモン、ねぎ、かんてん	牛乳 ボーロ
5	火	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきのミルキーサラダ 果物	牛乳 ビスケット	油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米、押麦	さば、牛乳、ハム	バナナ、きゅうり、レモン、コーン、にんじん、ひじき、しょうが	お茶 せんべい
6	水	ごはん 肉じゃが 小魚サラダ 果物	牛乳 （手作り） サターアングラー	じゃがいも、しらたき、小麦粉、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま、米、押麦	牛肉、卵、しらす干し、牛乳	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ひじき	牛乳 ビスケット
7	木	ごはん ナゲット にんじんしりしり わかめスープ	牛乳 せんべい	油、片栗粉、ごま、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、スキムミルク、ツナ、卵	にんじん、たまねぎ、コーン、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 果物
8	金	ごはん 煮魚 ひじきの白和え 果物	牛乳 （手作り） ふかしいも	さつまいも、板こんにゃく、砂糖、すりごま、米、押麦	白身魚、木綿豆腐、牛乳、ちくわ、白みそ	りんご、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが	お茶 ウエハース
9	土	ごはん 親子煮 キャベツのゆかり和え	牛乳 クラッカー	じゃがいも、砂糖、ごま、米、押麦	卵、鶏もも肉、牛乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ	お茶 ビスケット
10	日						
11	月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め リャンバンサンス	牛乳 クッキー	はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま、米、押麦	牛肉、牛乳、卵、ハム	トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、しょうが	お茶 ボーロ
12	火	ロールパン スパゲティナポリタン 白菜とハムのサラダ	牛乳 プリン バナナ	スパゲティ、油、ごま、砂糖、ごま油、ロールパン	牛乳、ベーコン、ハム、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、バナナ、トマト、ピーマン、にんじん、コーン	お茶 ボーロ
13	水	ごはん ひじきの炒り煮 中華風卵焼き 果物	牛乳 いもけんぴ	油、砂糖、ごま油、米、押麦	卵、豚肉、牛乳、さつま揚げ、ツナ、油揚げ、だいず	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき	お茶 クラッカー
14	木	おにぎり 肉うどん スティックきゅうり 果物	牛乳 （手作り） サモサ	ゆでうどん、じゃがいも、きょうざの皮、油、砂糖、米	牛肉、牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、かにかまぼこ、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳 ウエハース
15	金	ごはん さばの味噌煮 じゃこ和え みそ汁	牛乳 カステラ	砂糖、米、押麦	さば、牛乳、木綿豆腐、麦みそ、しらす干し、油揚げ	チンゲンサイ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 クッキー
16	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまあえ	牛乳 ビスケット	しらたき、砂糖、ごま、米、押麦	卵、鶏ひき肉、牛乳、さつま揚げ、かにかまぼこ、凍り豆腐	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん	牛乳 果物

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 日						
18 月	ごはん れんこん入り鶏つくね きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げのみそ汁	お茶 (手作り) さつまいもごはん	米、さつまいも、 じゃがいも、油、 砂糖、片栗粉、黒 ごま、押麦	鶏ひき肉、厚揚 げ、かにかまぼ こ、麦みそ、卵、 しらす干し	れんこん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 えのきだけ、ねぎ、わ かめ	牛乳 果物
19 火	ごはん 魚のトマトソース煮 スパサラダ	お茶 ヨーグルト ウエハース	油、片栗粉、マヨ ネーズ、スパゲ ティ、砂糖、 米、押麦	ヨーグルト、白身 魚、ハム	たまねぎ、キャベツ、 しめじ、にんじん、 コーン、きゅうり、 ピーマン、トマト ピューレ	牛乳 ボーロ
20 水	ごはん 五目豆 チンゲン菜のじゃこ炒め 蒸しかぼちゃ	牛乳 (手作り) レーズン入り蒸しパン	ホットケーキ粉、 板こんにゃく、砂 糖、油、ごま油、 米、押麦	鶏もも肉、牛乳、 卵、だいず、ちく わ、しらす干し	チンゲンサイ、かぼ ちゃ、れんこん、もや し、にんじん、ごぼ う、干しぶどう、こん ぶ	お茶 せんべい
21 木	ごはん レバーの甘煮 きゃべつとリンゴのサラダ すまし汁	牛乳 クラッカー	じゃがいも、板こ んにゃく、油、片 栗粉、砂糖、米、 押麦	鶏レバー、絹ごし 豆腐、牛乳、かま ぼこ	キャベツ、りんご、 きゅうり、ねぎ、しょ うが	お茶 果物
22 金	ごはん じゃこ天カレー 海藻サラダ	牛乳 (手作り) きなこラスク	じゃがいも、フラ ンスパン、カレー ルウ、砂糖、油、 ごま油、米、押麦	鶏むね肉、牛乳、 じゃこ天、かにか まぼこ、きな粉、 バター	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン、レ モン、わかめ	お茶 ビスケット
23 土	 親子運動会					
24 日						
25 月	ごはん 鶏肉と里芋の甘辛揚げ 大根とじゃこのサラダ 果物	牛乳 ビスケット	さといも、油、片 栗粉、砂糖、ごま 油、ごま、米、押 麦	鶏もも肉、牛乳、 しらす干し	バナナ、だいこん、に んじん、きゅうり	お茶 クラッカー
26 火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ コロコロサラダ 麩のすまし汁	牛乳 (手作り) 新米おにぎり	油、パン粉、焼 ひ、砂糖、ごま、 米、押麦	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、ツナ、 チーズ、卵、かま ぼこ	トマト、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン、えのきだけ、 ねぎ	牛乳 果物
27 水	ごはん おでん 揚げシュウマイ 果物	牛乳 味付けパン	玄米フレーク、 コーンフレーク、 砂糖、ごま、米、 押麦	牛乳、卵、鶏もも 肉、シュウマイ、 ちくわ、さつま揚 げ	りんご、だいこん、に んじん、こんぶ	お茶 クッキー
28 木	ごはん 魚のレモン風味 かみかみ和え 中華風コーンスープ	(手作り) コーンフレークとバナナ のミルクかけ	玄米フレーク、 油、片栗粉、砂 糖、ごま、米、押 麦	牛乳、白身魚、 卵、ハム、する め、しらす干し	バナナ、クリームコ ーン缶、キャベツ、もや し、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ねぎ、 レモン	お茶 せんべい
29 金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ キャベツと切干大根のコールスロー	牛乳 ビスケット	玄米フレーク、 油、小麦粉、マヨ ネーズ、米、押麦	白身魚、牛乳、ハ ム、卵	キャベツ、にんじん、 コーン、切り干しだい こん	お茶 せんべい
30 土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの中華風サラダ みそ汁	牛乳 バターブリッツ	じゃがいも、砂 糖、油、ごま、ご ま油、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ、麦 みそ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 もやし、えのきだけ、 ねぎ	お茶 ウエハース
31 日	   コラボ給食の日には、献立表に こちらのマークがついています。					

＜F C今治と今治市学校給食・保育所給食とのコラボ給食がはじまります＞

10月から12月まで、毎月1人ずつF C今治の選手にインタビューをしていきます。「つくってみましょう」に選手の紹介と共に、子どもの頃の給食にまつわるエピソードや今治市の好きなところなどを掲載します。また、学校・保育所給食ではインタビューの内容を基に、思い出の給食やこだわりの食事を再現し、提供します。