10月　乳児給食献立表

令和8年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの（あかいろ）	体の調子をととのえるもの（みどりいろ）	はたらく力になるもの（きいろ）	備考	おやつ
1	木	牛乳	牛乳				ソフトクリームヨーグルト<バニラ>
		ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ちくわ ひじき	ごぼう にんじん グリーンピース しめじ	こめ むぎ さとう		
		なめこのみそしる	とうふ みそ	にんじん ねぎ なめこ	さといも		（国産みかんゼリー）
		きょほう		きょほう			
2	金	牛乳	牛乳				ふかしいも
		ミニロール			ミニロール		
		えびとコーンのフリッター	えび たまご	たまねぎ さやいんげん とうもろこし	こむぎこ かたくりこ あぶら		
		はくさいときのこのスープ	ぶたにく とうふ わかめ	はくさい にんじん しいたけ えのきたけ チンゲンサイ（ちさん）	はるさめ		
		フルーツポンチ		みかん もも	カクテルゼリー さとう		
3	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		みそにこみうどん	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	うどん（ゆで）		
5	月	牛乳	牛乳			豚肉の生姜焼き	どうぶつ丸ぼうろ
		ごはん			こめ むぎ	０歳児：１切	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが	さとう	１歳児：１切	
		さといものごまみそに	とりにく さつまあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ さやいんげん	さといも さとう ごま	２歳児：２切	（キヌアあられく塩味>）
		オレンジ		オレンジ			
6	火	牛乳	牛乳				ミニあんぱんく乳卵不使用>
		ごはん			こめ むぎ		
		にくどうふ	ぎゅうにく やきどうふ	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい しいたけ こんにゃく ねぎ	さとう		
		しらすあえ	しらすぼし かつおぶし	こまつな（ちさん） もやし とうもろこし	さとう		（米粉のまあるいパン &りんごジャム）
		みかん		みかん			
7	水	牛乳	牛乳				こくさんさつまいもと<りのタルト<乳卵不使用>
		さつまいもパン			さつまいもパン		
		めかじきのいそべあげ	めかじき あおのり		こむぎこ あぶら		（ブルーベリーゼリー）
		はくさいとかぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	はくさい にんじん かぼちゃ とうみょう			
		りんご(0・1歳児：コンポート)		りんご			
8	木	牛乳	牛乳				うすやきせんべい
		ごはん			こめ むぎ		
		みそおでん	とりにく さつまあげ ちくわ なまあげ みそ	にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	さといも さとう		やさいジュース
		だしまきたまご	たまご		さとう		
		メロン		メロン			
9	金	牛乳	牛乳				あまからせんべい
		レーズンパン			レーズンパン		
		れんこんいりまつかぜやき	とりにく とうにゅう さいきょうみそ	たまねぎ れんこん しょうが	パンこ さとう ごま		（いしやきいもふうわがし）
		カリフラワーのスープ	ベーコン	カリフラワー にんじん しいたけ みずな	マカロニ		
		バナナ		バナナ			
10	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		あんかけやきそば	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし	やきそば かたくりこ		
13	火	牛乳	牛乳				さつま芋パン
		ごはん			こめ むぎ		
		ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリーンピース プルーンエキス	じゃがいも カレールウ		（米粉のまあるいパン&いちごジャム）
		わかなあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり とうもろこし なめしのもと	さとう		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル	さとう		
14	水	牛乳	牛乳				りんごヨーグルト
		ごはん			こめ むぎ		
		とりにくとはくさいのうまに	とりにく	はくさい だいこん えのきたけ にんじん しいたけ	さとう		
		ウインナー	ウインナー				（りんごゼリー）
		オレンジ		オレンジ			
15	木						保育所おやつ
16	金						ハートのパイ
							（フルーツゼリーピーチ）
17	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		やきうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん（ゆで）		
19	月	牛乳	牛乳			コーンしゅうまい	スイートポテト<乳卵不使用>
		ごはん			こめ むぎ	０歳児：１個	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	さとう かたくりこ ごまあぶら	１歳児：１個	
		コーンしゅうまい	ぶたにく とりにく	たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ さとう かたくりこ	２歳児：２個	（オレンジゼリー）
		バナナ		バナナ			
20	火	牛乳	牛乳				カスタードロールパン
		かきまわし	とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	こめ むぎ さとう		
		ほうれんそうのみそしる	みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	たまふ		
		りんご(0・1歳児：コンポート)		りんご			（米粉のまあるいパン &りんごジャム）
21	水	牛乳	牛乳			ホタテのチーズパン(卵)(乳)	おさかなあじのパフスナック
		しょくたくロール			しょくたくロール	０歳児：２個	
		ほたてのチーズパンこやき	ほたて チーズ	パセリ	こむぎこ パンこ オリーブオイル	１歳児：１個	
		ポトフ	ベーコン	ブロッコリー だいこん マッシュルーム たまねぎ にんじん	じゃがいも	２歳児：２個	（かぼとステッキ（野菜味））
		オレンジ		オレンジ			
22	木	牛乳	牛乳			豚肉の西京みそやき	かぼちゃまんじゅう
		いもごはん			こめ むぎ さつまいも ごま	０歳児：１切	
		ぶたにくのさいきょうみそやき	ぶたにく さいきょうみそ	たまねぎ		１歳児：１切	
		あきのふきよせじる	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	さといも	２歳児：２切	（いちごプリン）
		メロン		メロン			
23	金	牛乳	牛乳				クッキー
		ことりのちぎりパン			ことりのちぎりパン		
		にくだんごのケチャップに	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん	パンこ かたくりこ さとう あぶら		（おほしさまスナック）
		なすのスープ	ハム	たまねぎ なす にんじん チンゲンサイ（ちさん）	じゃがいも		
		みかん		みかん			
24	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		あんかけうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	うどん（ゆで） かたくりこ		
26	月	牛乳	牛乳			鶏肉のカレー風味焼き	国産やさいゼリー
		ごはん			こめ むぎ	０歳児：１切	
		とりにくのカレーふうみやき	とりにく		オリーブオイル こむぎこ	１歳児：１切	
		かきたまじる	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん みずな	たまふ かたくりこ	２歳児：２切	
		バナナ	わかめ	バナナ			
27	火	牛乳	牛乳				プチたいやき<乳卵不使用>
		ごはん			こめ むぎ		
		さわらのにつけ	さわら		さとう		
		さつまじる	とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな（ちさん） えのきたけ	さつまいも		（メロンゼリー）
		オレンジ		オレンジ			
28	水	牛乳	牛乳				やさいポテトスナック
		ブルーベリーパン(1/2)			ブルーベリーパン		
		あきなすのミートスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム グリーンピース トマト プルーンエキス	スパゲティー ハヤシルウ さとう		
		こんさいのスープ	とうふ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ			（あまなつゼリー）
		かき(0・1歳児：コンポート)	わかめ	かき			
29	木	牛乳	牛乳				かぼちゃ蒸しパン
		ケチャップライス	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ		
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな（ちさん）	じゃがいも		
		りんご(0・1歳児：コンポート)		りんご			（プリン<乳卵不使用>）
30	金	牛乳	牛乳			鶏のから揚げ	グレープゼリー
		しょくパン（乳含む）			しょくパン（乳含）	０歳児：１個	
		とりのからあげ	とりにく	しょうが	こむぎこ かたくりこ あぶら	１歳児：１個	
		かぼちゃのスープ		かぼちゃ とうもろこし エリンギ パセリ たまねぎ		２歳児：２個	
		みかん		みかん			
31	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		やきそば	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし	やきそば		

お弁当持参のお願い

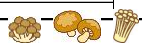
10月15日(木)及び16日(金)

福祉給食センターのLED化工事に伴い、お弁当をご持参いただきますようお願いいたします。
なお、おやつは通常どおり提供いたします。ご協力お願いいたします。

どうしてハロウィンにかぼちゃ？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはかぶをくりぬいたちょうちんだったのが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。β-カロテンが豊富で免疫力を高めるため、風邪の季節にぴったりの食材です。

栄養たっぷりのきのこ



秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。10月献立にもたくさん取り入れました。

- しいたけ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維、ナイアシンが特に豊富。歯触り抜群！
- えのきたけ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

午前おやつ

やさいせんべい
にんじんとかぼちゃのビスケット
たいあられ
じゃがいもおかき
さつまいもせんべい
にしょくあられ
きなこせんべい