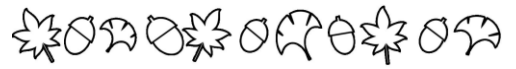


2024年 10月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 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	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 15	火	お茶 クラッカー	御飯 魚の塩焼き 五目浸し みそ汁(豆腐・えのき) デザート	秋の炊き込みごはん 牛乳	○米、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、し らす干し、○かつお節、 ○鶏もも肉	かき、はくさい、えのき たけ、もやし、ほうれんそ う、○しめじ、にんじん、 ○ひじき、カットわかめ、 ○にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩、○食塩、○酒、○ しょうゆ	467 23.4 9 1.5
2 ・ 16	水	お茶 せんべい	御飯 焼肉 ゆでブロッコリー みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草) デザート	菓子 乳酸菌飲料 お茶	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、○カル ピス、米みそ(淡色辛み そ)	りんご、ブロッコリー、か ぼちゃ、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、しょう が、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	434 14.5 11.5 1.2
3 ・ 17	木	牛乳 クッキー	きのことベーコンのスパゲティ ポパイサラダ コンソメスープ デザート	チーズおかかおにぎり お茶	○米、スパゲティ、じゃが いも、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、○かつ お節、ベーコン、ツナ油漬 缶、○チーズ	なし、ほうれんそう、キャ ベツ、たまねぎ、もやし、 コーン缶、にんじん、しめ じ	酢、中華だしの素、しょう ゆ、食塩、○しょうゆ、パ セリ粉、白こしょう	521 19 16.9 1.7
4 ・ 18	金	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(豆腐・わかめ) デザート	ミニパンケーキ 牛乳	じゃがいも、米、○小麦 粉、○砂糖、○バター、砂 糖、○油、油、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、○卵、米みそ(淡 色辛みそ)、○脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、にん じん、しらす、○パ ナ、いんげん、カットわか め、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん	500 18.6 15.6 1.5
5 ・ 19	土	お茶 せんべい	わかめしらすうどん 卵焼き デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 牛乳	干しうどん、油、砂糖	○牛乳、卵、しらす干し	みかん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩	320 12.1 10.8 1.5
7 ・ 21	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏のみそ漬け焼 即席漬け すまし汁(麩・かぶ葉) デザート	スティックパン 牛乳	米、○ロールパン、焼ふ、 砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも 肉、かつお節、米みそ(淡 色辛みそ)	なし、キャベツ、かぶ、た まねぎ、かぶ・葉、にんじ ん、ごま	酢、しょうゆ、酒、みりん、 食塩	467 23.1 15.2 1.4
8 ・ 22	火	お茶 クラッカー	御飯 魚のフライ じゃがいものきんぴら みそ汁(こまつな・えのき) デザート	キャラットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、パン粉、油、 ○油、小麦粉、砂糖	○牛乳、メルルーサ、○ 卵、卵、○脱脂粉乳、米み そ(淡色辛みそ)、○乾燥 おから	かき、○にんじん、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、 えのきだけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩、こしょう	507 19.8 17.2 1.5
9 ・ 23	水	お茶 せんべい	きのこと炊き込みご飯(しめじ・えのき) 豚の生姜焼き ゆで野菜(ブロッコリー・さつまいも) みそ汁(キャベツ・油揚げ) デザート	バナナきな粉 牛乳	さつまいも(皮付)、○砂 糖、油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、鶏もも肉、油揚げ、 ○きな粉、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	○バナナ、りんご、ブロッ コリー、キャベツ、えのき だけ、にんじん、しょう が、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒、食塩	484 22.4 17.7 1.3
10 ・ 24	木	牛乳 クッキー	チキンカレーライス 切干大根のサラダ デザート	大学芋 お茶	○さつまいも、米、じゃが いも、小麦粉、バター、○ 油、油、水あめ、○砂 糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、 ハム、脱脂粉乳	なし、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、りんご、 ビーマン、トマトビュ レ、切り干しだいこん、○ ごま、しょうが、にんにく	ウスターソース、ケチャッ プ、しょうゆ、酢、○みり ん、中華だしの素、○しょ うゆ、カレー粉、食塩	519 17.2 17.1 1.5
11 ・ 25	金	お茶 せんべい	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ スキムスープ(かぼちゃ)	煮込みうどん お茶	○干しうどん、ロールパ ン(卵不使用)、マカロ ニ、片栗粉、○焼か、砂糖	豚ひき肉(もも)、○鶏も も肉、ツナ油漬缶、脱脂 粉乳、ベーコン	みかん、たまねぎ、かほ ちゃ、にんじん、きゅう り、○ほうれんそう、しめ じ、○にんじん、○ねぎ、 コーン缶、しょうが	○かつおだし汁、マヨド レ、○しょうゆ、みりん、 しょうゆ、○酒、中華 だしの素、○食塩、食塩、 こしょう	475 26 13.9 2.4
12 ・ 26	土	お茶 せんべい	豚丼 野菜ナムル みそ汁(麩・わかめ) デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 牛乳	米、焼か、油、片栗粉、ご ま油	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ油漬缶	りんご、こまつな、たまね ぎ、にんじん、えのきだ け、ごま、カットわかめ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	474 16.5 16 1.3
24	木	牛乳 クッキー	チキンカレーライス 切干大根のサラダ デザート	ふかし芋 お茶	○さつまいも、米、じゃが いも、小麦粉、バター、 油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、 ハム、脱脂粉乳	なし、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、りんご、 ビーマン、トマトビュ レ、切り干しだいこん、 しょうが、にんにく	ウスターソース、ケチャッ プ、しょうゆ、酢、中華だ しの素、カレー粉、食塩	500 17.2 14.1 1.4
28	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏のカレー焼き ゆで野菜(さつまいも・にんじん) 青菜と卵のスープ デザート	手作りふりかけごはん 牛乳	○米、米、さつまいも(皮 付)、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ しらす干し、○かつお節	なし、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、○ごま、 ○焼きのり、○あおの り、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、 ○食塩、食塩、カレー粉	473 19.9 8.6 1.3
29	火	お茶 クラッカー	御飯 豚肉の中華炒め みそ汁(切干大根・わかめ) デザート	コーンフレーク バナナ 牛乳	○コーンフレーク、米、片 栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ち くわ、米みそ(淡色辛み そ)、○しらす干し、○か つお節	かき、にんじん、たまね ぎ、こまつな、切り干しだ いこん、○ごま、カットわ かめ、○バナナ	かつおだし汁、酒、しょう ゆ、中華だしの素、○食 塩	430 16.7 10.9 1.5
30	水	お茶 せんべい	御飯 麻婆豆腐 五目野菜汁 デザート	麩のラスク 牛乳	米、○焼か、○無塩パ ター、片栗粉、○砂糖、砂 糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、鶏もも肉、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ねぎ、にんじん、 だいこん、にら、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、 中華だしの素、食塩	410 19.2 16.2 1.4
31	木	牛乳 クッキー	御飯 ポークソテー 大豆の和風サラダ コンソメスープ デザート	ハロウィンクッキー 牛乳	米、○小麦粉、○無塩パ ター、○砂糖、○片栗粉、 油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩 ロース)、大豆水煮缶、ハ ム	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、ブロッ コリー、きゅうり、○かほ ちゃ、すりごま	ケチャップ、しょうゆ、中 濃ソース、中華だしの素、 酒、酢、食塩、こしょう	610 22 26 1.4

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。