10月 献 立 表

令和6年

日	曜	献立名 朝おやつ	献立名 昼食	献立名 おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1	火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のタンドリー風 はりはり漬け バナナ 麦茶	かぼちゃコロッケ 麦茶	味噌 鮭 ヨーグルト 豚肉 鶏卵 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 薄力粉 クラッカー	干ししいたけ キャベツ わかめ 昆布 にんにく 切干大根 人参 きゅうり バナナ 南瓜 もやし	水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉 塩 穀物酢 麦茶
2	水	大根煮 麦茶	ご飯 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ もやしの和え物 オレンジ 麦茶	パルミエ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 里芋 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま パイシート グラニュー糖	昆布 干ししいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ しょうが もやし きゅうり コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
3	木	蒸しさつま芋 麦茶	青のりご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き ほうれん草のごま和え りんご 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	味噌 鶏卵 かつおフレーク 牛乳	米 小切麩 油 ごま 砂糖 さつま芋	青のり 干ししいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 人参 りんご ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4	金	人参煮 麦茶	カレーうどん かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	きび団子 牛乳	鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	うどん 油 片栗粉 米 もちきび 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 グレープフルーツ	料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 万能つゆ
5	土	小魚 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ スティックきゅうり パイナップル 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー 味噌 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン きゅうり パイナップル	トマトケチャップ 料理酒 麦茶 チキンスープの素 塩 水
7	月	ポン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 花しゅうまい 大根のゆかり和え ヨーグルト 麦茶	じゃこトースト 麦茶	味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク しらす チーズ	米 さつま芋 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 食パン ポン菓子	干ししいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ しょうが グリンピース 大根 チンゲン菜 人参 ゆかり	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
8	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【寒露】栗ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜サラダ 柿 麦茶	スパイダー蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 くり 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	干ししいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 ほうれん草 コーン かき 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー ココア
9	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ ピクルス バナナ 麦茶	芋けんぴ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 さつま芋 油	干ししいたけ キャベツ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ 大根	水 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
10	木	カミカミ昆布 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 納豆和え オレンジ 麦茶	キューブクッキー 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 納豆 スキムミルク 鶏卵	米 薄力粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 じゃが芋	干ししいたけ 白菜 もやし にら 昆布 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
11	金	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいのホイル焼き キャベツの和風マヨ和え りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 かれい 牛乳 チーズ	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干ししいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ えのき茸 パプリカ キャベツ ほうれん草 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
12	土	ポン菓子 麦茶	ご飯 中華スープ 鶏肉の生姜炒め 春雨と野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉	米 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま ビスケット ポン菓子	大根 干ししいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが きゅうり コーン グレープフルーツ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ 水 麦茶 料理酒 穀物酢
15	火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね キャベツと油揚げの煮浸し パイナップル 麦茶	焼き芋 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつま芋 ウエハース	干ししいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ パイナップル	水 塩 万能つゆ 麦茶
16	水	ポン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ チーズ入りオムレツ ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 きな粉	米 無塩バター じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 ポン菓子	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
17	木	蒸しじゃが芋 麦茶	にゅうめん 野菜のかき揚げ キャベツの酢の物 デラウェア 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	油揚げ 干しえび	そうめん 薄力粉 油 砂糖 米 じゃが芋	干ししいたけ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ ごぼう 青のり キャベツ きゅうり デラウェア ゆかり	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
18	金	人参煮 麦茶	三色丼 味噌汁 もやしナムル バナナ 麦茶	コロリンシュウマイ 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 片栗粉	しょうが ほうれん草 干ししいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ 昆布 もやし チンゲン菜 人参 [illegible]	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩 中濃ソース
19	土	ビスケット 麦茶	わかめうどん 大根の塩もみ オレンジ 麦茶	せんべい 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん せんべい マンナビスケット	わかめ 人参 長ねぎ 大根 オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
21	月	小魚 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ チャプチェ りんご 麦茶	おばけパン 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚肉 鶏卵 練乳 煮干し	米 もちきび 黒米 薄力粉 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 丸パン 無塩バター	干ししいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 万能ねぎ 昆布 グリンピース 人参 ピーマン にんにく りんご	水 万能つゆ チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ココア
22	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	親子丼 味噌汁 ごぼうサラダ パイナップル 麦茶	いちごプリン 麦茶	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 味噌 牛乳	米 小切麩 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ いちごプリンの素	人参 玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ わかめ 昆布 ごぼう もやし 小松菜 コーン パイナップル 南瓜	水 万能つゆ 麦茶
23	水	せんべい 麦茶	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さばの照り焼き ふろふき大根 柿 麦茶	ポップコーン 牛乳	油揚げ さば 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま ポップコーン 油 せんべい	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干ししいたけ 人参 白菜 ほうれん草 昆布 大根 万能ねぎ かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶
24	木	大根煮 麦茶	わかめご飯 コンソメスープ コロッケ 鉄骨サラダ りんご 麦茶	ココアバナナ 牛乳	しらす 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	わかめご飯の素 キャベツ 人参 コーン ひじき 切干大根 きゅうり しょうゆ りんご バナナ 大根	チキンスープの素 水 塩 ココア トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ
25	金	人参煮 麦茶	野菜パン パンプキンスープ ハンバーグ グリンピースソテー オレンジ 麦茶	バースデーケーキ 紅茶	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 クリーム	野菜パン 無塩バター パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	玉ねぎ 南瓜 パセリ グリンピース コーン オレンジ 人参	チキンスープの素 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
26	土	ポン菓子 麦茶	おにぎり 味噌汁 ウインナー 粉ふき芋 チーズ 麦茶	ビスケット 牛乳	味噌 ウインナー チーズ 牛乳	米 じゃが芋 ビスケット ポン菓子	干ししいたけ 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 青のり	水 塩 麦茶
28	月	ビスケット 麦茶	秋のクリームパスタ コンソメスープ ごまサラダ バナナ 麦茶	焼き団子 麦茶	鮭 豆乳 スキムミルク 絹ごし豆腐 牛乳	スパゲティ じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま 白玉粉 片栗粉 マンナビスケット	玉ねぎ ほうれん草 コーン パセリ 大根 人参 バナナ	ホワイトソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
29	火	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ファイバーカレー ひじきサラダ パイナップル 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 ごま油 砂糖	大根 ブロッコリー えのき茸 ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ きゅうり パイナップル りんごソース	チキンスープの素 水 塩 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶
30	水	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	カレーまん 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	米 もちきび 黒米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 中力粉 砂糖 油	干ししいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 切干大根 きゅうり パプリカ グレープフルーツ 玉ねぎ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー カレー粉 カレールウ トマトケチャップ
31	木	クラッカー 麦茶	【ハロウィン】 鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ わかめサラダ 巨峰 麦茶	おえかきマフィン 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ 鶏卵	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 マシュマロ クラッカー	南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 しめじ ブロッコリー 大根 わかめ 巨峰	チキンスープの素 水 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	594	20.8	16.5	270	1.6
	平均量	595	21.9	17.8	251	1.7
乳児	目標量	461	16.1	12.8	225	1.5
	平均量	498	17.8	14	207	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。