



10月の献立表

2024年10月

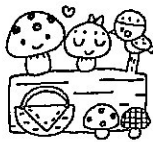
みどりの保育園(一般)

| 日付 | 朝おやつ | 献立名 | 材料名 | | | 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 | |
| 01 火 | ごぼう スティック | 栗ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) さわらの西京焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ | じゃがいも、胚芽米、く り、片栗粉、油、きび砂 糖 | 牛乳、さわら、白みそ、 なると(乳・卵なし)、ち くわ(乳・卵なし)、パ ター、凍り豆腐 | なし、にんじん、かぶ、板 こんにやく、かいわれだい こん、いんげん、干しいた け、塩こんぶ、こんぶ、焼き のり | 牛乳 ポテもち かぶの塩昆布あえ |
| 02 水 | ゆで かぼちゃ | ご飯 スープ(豆腐・しめじ) 豚肉のスタミナ焼き ツナサラダ(胡瓜) フルーツ | 胚芽米、米、ごま油、 油、きび砂糖 | 豚肉、牛乳、木綿豆腐、ツナ 油漬缶、ベーコン(乳含 む)、生クリーム、粉チーズ、 バター | みかん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、にら、 しめじ、エリンギ、しめじ、え のきたけ、こんぶ、ねぎ、に んにく | お茶 きのこのリゾット風 こんぶ |
| 03 木 | 人参 スティック | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚の竜田揚げ(鯖) いり鶏煮 フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、 油、米、片栗粉、きび 砂糖、焼ふ | さば、鶏もも肉、豆そ、 油揚げ | りんご、にんじん、まいたけ、たまね ぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ (ゆで)、グリーンピース(冷凍)、万能 ねぎ、干しいたけ、しょうが | お茶 まいたけごはん すまし汁(麩・人参) |
| 04 金 | 大根 スティック | ご飯 すまし汁(えのき・わかめ) 厚揚げの味噌炒め キャベツの香り漬け フルーツ | 胚芽米、小麦粉、米、 きび砂糖、ごま油、片 栗粉、油、ごま | 牛乳、生揚げ、豚肉、 豆乳、チーズ、みそ | りんご、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、えのきた け、ピーマン、レモン果汁、 にんにく、しょうが、わかめ (乾) | 牛乳 チーズ蒸しパン 人参スティック |
| 05 土 | ゆで さつまい | 三色丼 豚汁(里芋) みかん | 胚芽米、干しとうめん、 さといも、きび砂糖、 油、ごま油 | 豚ひき肉、卵、豚肉、 みそ、油揚げ、かつお 節 | みかん、ほうれんそう、きゅう り、だいこん、にんじん、ごぼ う、板こんにやく、ねぎ、ね ぎ、しょうが、干しいたけ | お茶 にゅうめん 胡瓜スティック(塩) |
| 07 月 | 煮干し | カレーうどん えのきたけの酢の物 ふかし芋 フルーツ | ゆでうどん(乳・卵な し)、さつまいも、胚芽 米、片栗粉、ごま油、き び砂糖 | 豚肉、卵、ハム(乳含 む)、かにかまぼこ | かき、きゅうり、たまね ぎ、しめじ、にんじん、えのきた け、ねぎ、ピーマン、ねぎ、わか め(乾) | お茶 チャーハン(ハム) スープ(わかめ・玉ねぎ) |
| 08 火 | さんま 祭り | ご飯 みそ汁(もやし・人参) さんまの塩焼き 大根と油揚げの炒め煮 フルーツ | コッパン(乳・卵な し)、胚芽米、油、米、 マヨドレ(乳・卵なし)、き び砂糖 | 牛乳、さんま、みそ、油 揚げ、きな粉 | だいこん、なし、ブロッ コリー、もやし、にんじ ん | 牛乳 きなご揚げパン ゆでブロッコリー |
| 09 水 | かぶの 煮物 | ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き パンプキンサラダ フルーツ | 胚芽米、米、さつまい も、マヨドレ(乳・卵な し)、米、油、ごま油、き び砂糖、黒ごま | 豚肉、みそ | りんご、日本かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり、はく さい、にんじん、えのき たけ、しょうが、干しぶ どう | お茶 さつまいのご飯 中華きゅうり |
| 10 木 | 胡瓜 スティック | ご飯 みそ汁(春雨・もやし) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ | 胚芽米、小麦粉、片栗粉、 メープルシロップ、油、はるさ め(緑豆)、きび砂糖、米、 きび砂糖、ごま、ごま油、は ちみつ | 牛乳、鶏ささ身、豆乳、 卵、みそ、バター、しら す干し、赤みそ | かき、ごまつな、大豆も やし、にんじん、切り干 しだいこん、にんにく | 牛乳 ホットケーキ にんじんのマリネ |
| 11 金 | ブロッコリー ごま和え | ご飯 すまし汁(麩・ほうれん草) 鮭の南部焼き 五目きんぴら フルーツ | 胚芽米、米、黒ごま、 油、きび砂糖、焼ふ、 ごま油、ごま | べにさげ、しらす干し、 油揚げ | かき、だいこん、ほうれんそ う、たけのこ(ゆで)、ごぼう、 れんこん、にんじん、しらた き、いんげん、ねぎ、こんぶ | お茶 こぎつねちりめんごはん 大根スティック |
| 12 土 | 人参 スティック | ほうとううどん 煮豆(金時豆) みかん | 生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、油 | 豚肉、鶏もも肉、油揚 げ、みそ、煮干し | みかん、日本かぼちゃ、にん じん、しめじ、たまねぎ、ね ぎ、グリーンピース、万能ねぎ、 干しいたけ | お茶 ケチャップライス 煮干し |
| 15 火 | こんぶ | 栗ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) さわらの西京焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ | 〇じゃがいも、胚芽 米、くり、〇片栗粉、〇 油、きび砂糖 | 〇牛乳、さわら、白み そ、なると(乳・卵な し)、ちくわ(乳・卵な し)、〇バター、凍り豆 腐 | なし、にんじん、〇かぶ、板 こんにやく、〇かぶ・菜、かい われだいこん、いんげん、干 しいたけ、〇塩こんぶ、こ んぶ(だし用)、〇焼きのり | 牛乳 ポテもち かぶの塩昆布あえ |

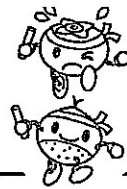
幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー556kcal・たんぱく質22.0g・脂質19.1g)



2024年10月



献立表



| 日付 | 朝おやつ | 献立名 | 材料名 | | | 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 | |
| 16 水 | ゆで かぼちゃ | ご飯 スープ(豆腐・しめじ) 豚肉のスタミナ焼き ツナサラダ(胡瓜) フルーツ | 胚芽米、米、ごま油、 油、きび砂糖 | 豚肉、牛乳、木綿豆腐、ツナ 油漬缶、ベーコン(乳含む)、 生クリーム、粉チーズ、バター | みかん、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、にら、しめ じ、エリンギ、しめじ、えのき たけ、こんぶ、ねぎ、にんにく | お茶 きのこのリゾット風 こんぶ |
| 17 木 | 人参 スティック | ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚の竜田揚げ(鯖) いり鶏煮 フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、 油、米、片栗粉、きび 砂糖、焼ふ | さば、鶏もも肉、豆そ、 油揚げ | りんご、にんじん、おひたけ、たまねぎ、 れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ (ゆで)、グリーンピース(冷凍)、万能ね ぎ、干しいたけ、しょうが | お茶 まいたけごはん すまし汁(鮭・人参) |
| 18 金 | 大根 スティック | ご飯 すまし汁(えのき・わかめ) 厚揚げの味噌炒め キャベツの香り漬け フルーツ | 胚芽米、小麦粉、米、 きび砂糖、ごま油、片 栗粉、油、ごま | 牛乳、生揚げ、豚肉、 豆乳、チーズ、みそ | りんご、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、えのきたけ、 ピーマン、レモン果汁、にん にく、しょうが、わかめ(乾) | 牛乳 チーズ蒸しパン 人参スティック |
| 19 土 運動会 | ゆで さつま芋 | 三色丼 豚汁(里芋) みかん | 胚芽米、干しとうめ ん、さといも、きび砂糖 、油、ごま油 | 豚ひき肉、卵、豚肉、 みそ、油揚げ、かつお 節 | みかん、ほうれんそう、きゅう り、だいこん、にんじん、ごぼ う、板こんにやく、ねぎ、ね ぎ、しょうが、干しいたけ | お茶 にゅうめん 胡瓜スティック(塩) |
| 21 月 | 煮干し | カレーうどん えのきたけの酢の物 ふかし芋 フルーツ | ゆでうどん(乳・卵な し)、さつまいも、胚芽 米、片栗粉、ごま油、き び砂糖 | 豚肉、卵、ハム(乳含 む)、かにかまぼこ | かき、きゅうり、たまねぎ、しめ じ、にんじん、えのきたけ、ね ぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ (乾) | お茶 チャーハン(ハム) スープ(わかめ・玉ねぎ) |
| 22 火 | 粉ふき芋 | ご飯 みそ汁(もやし・人参) さんまの塩焼き 大根と油揚げの炒め煮 フルーツ | コッペンパン(乳・卵な し)、胚芽米、油、米、 マヨドレ(乳・卵なし)、き び砂糖 | 牛乳、さんま、みそ、油 揚げ、きな粉 | だいこん、なし、ブロッ コリー、もやし、にんじ ん | 牛乳 きなこ揚げパン ゆでブロッコリー |
| 23 水 | かぶの 煮物 | ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 豚肉のしょうが焼き パンブキンサラダ フルーツ | 胚芽米、米、さつまい も、マヨドレ(乳・卵な し)、米、油、ごま油、き び砂糖、黒ごま | 豚肉、みそ | りんご、日本かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり、はく さい、にんじん、えのき たけ、しょうが、干しぶ どう | お茶 さつま芋のご飯 中華きゅうり |
| 24 木 野外 保育 | 胡瓜 スティック | ご飯 みそ汁(春雨・もやし) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ | 胚芽米、小麦粉、片栗粉、 メープルシロップ、油、はるさ め(緑豆)、きび砂糖、米、き び砂糖、ごま、ごま油、はち みつ | 牛乳、鶏ささ身、豆乳、 卵、みそ、バター、しら す干し、赤みそ | かき、こまつな、大豆も やし、にんじん、切り干 しだいこん、にんにく | 牛乳 ホットケーキ にんじんのマリネ |
| 25 金 誕生 会 | ブロッコリー ごま和え | 煮ご飯 コンスープ ハンバーグ フライドポテト・ゆでブロッコリー フルーツ | じゃがいも、胚芽米、 コッペンパン(乳・卵な し)、油、きび砂糖、押 麦、パン粉 | 牛乳、豚ひき肉、牛 乳、生クリーム(乳脂 肪)、卵、バター | みかん、たまねぎ、クリーム コーン缶、みかん缶、ブロッ コリー、ブルーベリー、コーン 缶、ブルーベリージャム、か ぼちゃ、パセリ | お茶 ブラマンジェの フルーツ添え かぼちゃパン |
| 26 土 | 人参 スティック | ほうとううどん 煮豆(金時豆) みかん | 生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、油 | 豚肉、鶏もも肉、油揚 げ、みそ、煮干し | みかん、日本かぼちゃ、にん じん、しめじ、たまねぎ、ね ぎ、グリーンピース、万能ねぎ、 干しいたけ | お茶 ケチャップライス 煮干し |
| 28 月 きみどり クッキング | こんぶ | ご飯 すまし汁(鮭・ほうれん草) 鮭の南部焼き 五目きんぴら フルーツ | さつまいも、胚芽米、 米、黒ごま、油、きび砂 糖、焼ふ、ごま油、ご ま、 | 牛乳、べにさげ、バ ター、卵 | かき、ほうれんそう、ご ぼう、れんこん、しらた き、にんじん、いんげ ん、ねぎ | 牛乳 スイートポテト ごぼうスティック |
| 29 火 | 大根 スティック | 食パン スープ(もやし・人参) 秋のグラタン キャベツとりんごのサラダ フルーツ | 食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、さつまいも、 小麦粉、油、パン粉、 ごま、きび砂糖 | 牛乳、バター、えび(む き身)、粉チーズ、かつ お節 | みかん、キャベツ、たまねぎ、 かぼちゃ、ほうれんそう、りん ご、もやし、れんこん、干しぶ どう、にんじん、こんぶ、焼き のり | お茶 おかかおにぎり こんぶ |
| 30 水 | ごぼう スティック | 秋野菜カレー 福神漬 大根とホタテのサラダ フルーツ | 胚芽米、小麦粉、さつ まいも、油、マヨドレ (乳・卵なし)、はちみ つ、 | 鶏もも肉、チーズ、豆 乳、ほたて貝柱水煮缶 | りんご、たまねぎ、だいこん、 にんじん、マッシュルーム、し めじ、福神漬、ねぎ、干しい たけ、にんにく、しょうが、パ セリ | お茶 すいとん チーズ |
| 31 木 | 粉ふき芋 | ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 酢鶏 さつまいものバター焼き(チーズ) フルーツ | さつまいも、胚芽米、 油、片栗粉、米、きび 砂糖 | 鶏もも肉、しらす干し、 みそ、油揚げ、バ ター、粉チーズ | みかん、たまねぎ、だいこん、たけのこ (ゆで)、キャベツ、にんじん、たけのこ (ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、干し いたけ、カットわかめ、こんぶ | お茶 こぎつねちりめんごはん 大根スティック |

10月の果物は梨・柿・りんご・みかん等になります。
 ☆24日(木)は野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。
 乳児クラスは給食があります。

