

2024年 10月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後	
1	火	ごはん さんまの煮つけ ほうれん草と舞茸の磯和え みそ汁(さつまいも、人参) 麦茶	精白米 うち米 上白糖 さつまいも ごま油 食パン	さんま みそ ホイップクリーム 牛乳	まいたけ 生 ほうれん草 にんじん しょうが 焼きのり コブ	せんべい 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳		
2	水	ごはん 焼きコロッケ りんごサラダ みそ汁(茄子、チンゲン菜) 麦茶	調合油 精白米 うち米 お酢 上白糖 パン粉 ソシユウ	豚ひき肉 みそ 牛乳	ポテト キャベツ りんご なす たまねぎ きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 茶碗おにぎり 麦茶 牛乳		
3	木	ごはん 鯖の夕焼けソース 厚揚げとかぶの煮物 みそ汁(もやし、ニラ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 ソシユウ 片栗粉 うどん	生揚げ みそ さわら 牛乳 きなこ	いんげん りょくともし にんじん にら かぶ	ヨーグルト 麦茶 うどんかりんとう 麦茶 牛乳		
4	金	栗ごはん 豚の香り焼き トマトと胡瓜のサラダ みそ汁(切干大根、しめじ) 麦茶	くり 精白米 うち米 上白糖 オリーブ油 ごま油 ケチャ	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 トマト、寒天 ねぎ、りんごジュース にんにく、みかん缶 しょうが、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー(オレンジ) クラッカー 麦茶、牛乳		
5	土	味噌ラーメン のり塩ポテト 果物(みかん缶) 麦茶	調合油 お酢 中華めん 上白糖 ごま油 アヒルコ	豚ひき肉 みそ 牛乳	ホウレンソウ りょくともし みかん缶 ほうれん草 あおのり	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
7	月	バターチキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ スープ(白菜、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うち米 バター、コンフレーク 上白糖 カレー粉、りんごジャム オリーブ油、じゃがいも	生クリーム 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ホウレンソウ ブロッコリー トマト缶 はくさい にんにく たまねぎ、えのきだけ	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳		
8	火	かおりごはん 太刀魚の照り焼き 大学芋 みそ汁(大根、豆苗) 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま 上白糖 さつまいも	たちうお みそ ヨーグルト 牛乳	とうみょう ふりかけ かおり だいご 黄桃缶 バナナ みかん缶	せんべい 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト 麦茶		
9	水	ごはん おかずきんぴら チンゲン菜と切干大根のごま酢和え みそ汁(じゃが芋、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま 上白糖 じゃがいも パン、グラニュー糖	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 ポテト かつわかめ れんこん にんじん ごぼう	ビスケット 麦茶 牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳		
10	木	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁(小松菜、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 さつまいも	鶏ひき肉 油揚げ みそ さけ 牛乳	乾燥ひじき にんじん こまつな	ヨーグルト 麦茶 焼きいも 麦茶 牛乳		
11	金	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁(豆腐、なめこ) 果物(柿) 麦茶	精白米 うち米 片栗粉 上白糖 ごま油 調合油 お酢、マヨネーズ	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	青ピーマン 柿、にんじん なめこ たまねぎ たけのこ りんごジュース	せんべい 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳		
12	土	かき揚げうどん 白菜と厚揚げの煮びたし 果物(パイナップル) 麦茶	調合油 干しうどん 小麦粉 上白糖 さつまいも 黒糖、お酢	生揚げ 牛乳	パイナップル 缶詰 はくさい にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
18	月	ねぎ塩豚丼 里芋のおかか和え 中華スープ(しいたけ、コーン) 麦茶	精白米 うち米 片栗粉 さといも 上白糖 ごま油 食パン、りんごジャム	豚肉 かつお節 牛乳	乾しいたけ ホウレンソウ ねぎ たまねぎ えのきだけ	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド(りんご) 麦茶 牛乳		
22	火	ごはん 白身魚の煮物 キャベツとえのきの和え物 みそ汁(切干大根、人参) 麦茶	精白米 うち米 上白糖 ごま油 米粉 白ごま	シイタケ みそ 牛乳	切干大根 キャベツ にんじん しょうが えのきだけ たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 米粉の手ずみ チヂミたれ 麦茶、牛乳		
23	水	ごはん ヤンニョムチキン風 ミックスポテトサラダ みそ汁(かぶ、舞茸) 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ソシユウ、じゃがいも	鶏肉 みそ ツナ缶 牛乳	ミックスベジタブル まいたけ にんにく かぶ 塩昆布	ビスケット 麦茶 牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶 牛乳		
24	木	【お誕生会&ハロウィン】 サンドイッチ(ハムチーズ&さつま芋ポ トとブロッコリーのフレンチサラダ) ハロウィンマカロニスープ 麦茶	食パン 上白糖 マヨネーズ ソシユウ オリーブ油、さつまいも アヒルコ	ホイップクリーム マヨネーズ マヨネーズ 牛乳	干しぶどう ブロッコリー トマト キャベツ たまねぎ かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 【ハロウィンおやつ】 かぼちゃプリン 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	490 kcal	587 kcal
たんぱく質	17.1 g	20.3 g
脂質	16.6 g	18.7 g