

令和6年10月 食事予定献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちよしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	火	マーボー豆腐	合びき肉(35)豆腐(30) みそ(2)赤みそ(2)	たまねぎ(28)にんじん(12) しいたけ(7)ピーマン(5)しょうが(1)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん	せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ	
		中華スープ		もやし(17)エリンギ(8) チンゲンサイ(4)わかめ(7)	ごま	中華だし 醤油				
17	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ	
2	水	そうめんチャンプル	豚ばら肉(25)卵(8)	たまねぎ(28)にんじん(10) ほうれんそう(5)	そうめん(20) ごま油 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	あずき蒸しパン ホットケーキミックス(25) あずき(5) 卵(6) 砂糖(5) 脱脂粉乳(3) 油(2)	チャーハン	
		やさいスープ		キャベツ(18)えのき(8) こまつな(5)		コンソメ 醤油				
18	金	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	麦茶	みそ汁	
3	木	魚のマヨネーズ焼き	白身魚(40)		マヨネーズ	酒 みりん	ビスケット	グリーンコープのおやつ	ピラフ	
		野菜の中華和え		切干大根(2)にんじん(8)こまつな(18)	ごま油 砂糖	中華ダレ 醤油				
		さといものみそ汁	みそ(9)	なす(15)えのき(8) こねぎ(2)	さといも(20)	いりこだし				
24	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	みそ汁	
4	金	おからボール	鶏ひき肉(30)おから(12)卵(5)	たまねぎ(17)干しひじき(0.3)	小麦粉 パン粉 油	酒 ケチャップ	クラッカー	ラスク 食パン(30) 砂糖(4)マーガリン(4)	ピラフ	
		サラダ		キャベツ(36)きゅうり(14)トマト(10)		ドレッシング				
		コンソメスープ		だいこん(20)エリンギ(8) にんじん(8)ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油				
25	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ	
7	月	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(35)	キャベツ(32)たまねぎ(25) こねぎ(2)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん	せんべい	米粉チヂミ 米粉(15)にら(1)卵(3) しらす干し(4)キャベツ(10) 油 お好み焼きソース	ピラフ	
		やさいのめんつゆ和え	鯉節(0.1)	こまつな(23)にんじん(15)しめじ(10)		めんつゆ				
		かきたま汁	卵(8)	もやし(17)またけ(7) とうみょう(2)		中華だし 醤油				
23	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁	
8	火	筑前煮	鶏もも肉(30) ゆで大豆(10)	だいこん(25)にんじん(8) 干しいたけ(1)いんげん(2)	こんにやく(20) ごま油 砂糖	醤油 みりん	あられ	グリーンコープのおやつ	おこわ	
		油揚げのみそ汁	油揚げ(8) みそ(9)	もやし(18)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし				
		ごはん			五分つき米					麦茶
29	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	スープ	
9	水	魚の南蛮漬け	白身魚(40)	にんじん(12)たまねぎ(24) ピーマン(7)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん 酢 酒	ビスケット	チーズクッキー チーズ(1)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5)	ピラフ	
		豆腐のすまし汁	豆腐(20)	だいこん(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		鯉・昆布だし 醤油				
		ごはん			五分つき米					麦茶
21	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ	
10	木	きのこパスタ	ツナ(12)	しめじ(10)しいたけ(8) たまねぎ(23)ピーマン(6)	スパゲティ麺(40) マーガリン	醤油 こしょう	せんべい	10/10 グリーンコープのおやつ ミルク	チャーハン	
		やさいサラダ	ハム(7)	キャベツ(38)にんじん(8) ブロッコリー(18)		ドレッシング				
		果物		早生みかん(50)						麦茶
28	月	果物					麦茶	麦茶	みそ汁	
11	金	鮭のみそ炒め	鮭(30) みそ(4)	キャベツ(30)しめじ(12) にんじん(10)チンゲンサイ(12)	砂糖 油	みりん 酒 醤油	クラッカー	マロンケーキ くり(甘露煮)(7)卵(8)砂糖(4) ホットケーキミックス(23) 牛乳(10) マーガリン(4)	ピラフ	
		あおさ汁		あおのり(8)もやし(17)えのき(8) ふかねぎ(3)		鯉昆布だし 醤油				
		ごはん			五分つき米					麦茶
31	木	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ	
12	土	カレーライス	えび(16)	たまねぎ(25)にんじん(8) ピーマン(7)	じゃがいも(23) 油 五分つき米	カレールウ 酒	ビスケット	グリーンコープのおやつ	/	
		さつまいもサラダ		キャベツ(35)きゅうり(10) コーン(4)	さつまいも(20) マヨネーズ	醤油 こしょう				
		果物		梨(50)						麦茶
26	土	果物					麦茶	ミルクココア	/	
15	火	揚げ出し豆腐のみぞれがけ	豆腐(40)	だいこん(30)こねぎ(2)	片栗粉 油	めんつゆ	えびしお	グリーンコープのおやつ	ピラフ	
		すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		鯉昆布だし 醤油				
		炊き込みごはん		干しいたけ(1)にんじん(5)ごぼう(8)	五分つき米	醤油 みりん				
30	水	炊き込みごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁	
16	水	粗食の日	<おにぎり> 五分つき米 塩 焼きのり	<野菜の浅漬け> キャベツ(35)にんじん(10) きゅうり(15) 浅漬けの素	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)なす(8) しめじ(8)とうみょう(2) いりこだし みそ(9)		クラッカー	さつまいもスティック さつまいも(40) 塩 油	チャーハン	
							麦茶	ミルクココア	スープ	
19	土	パンの日	<セレクトパン> タママヨパン(20)メロンパン(20) カレーウインナーパン(20) ミルクパン(20) あんぱん(20)ツナマヨパン(20)	<ベーコンのケチャップ炒め> ベーコン(10)たまねぎ(28) えのき(10)ピーマン(8) 油 ケチャップ 醤油 砂糖 こしょう	<さつまいもスープ> さつまいも(20)もやし(18) しめじ(8)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <果物> 早生みかん(50)	せんべい	グリーンコープのおやつ	/	
							麦茶	ミルクココア	/	
22	火	愛情弁当の日	愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	ピラフ スープ

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

♪10月の旬の食材♪

<野菜>かぶ、さつまいも、しいたけ、さといも、れんこん、しめじ
 <果物>なし、かき、ぶどう、くり
 <魚介>さけ、さんま、いわし、さば

