

# 10月 献立表



令和6年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 たの野菜あんかけ はりはり漬け オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	高野豆腐 味噌 たら 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 クラッカー	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根 きゅうり オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー
2 水	ボン菓子 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き もやしの和え物 りんご 麦茶	にらちぢみ 牛乳	ビスケット 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 上新粉 油 ポン菓子 ビスケット	干しいたけ 白菜 えのき茸 チンゲン菜 昆布 しょうが もやし きゅうり コーン りんご にら 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 チキンスープの素
3 木	蒸しさつま芋 麦茶	青のりご飯 すまし汁 鯉の味噌マヨ焼き キャベツのお浸し パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	鮭 味噌 牛乳	米 小切餅 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース さつま芋 薄力 粉 砂糖	青のり 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
4 金	蒸し人参 麦茶	わかめご飯 コンソメスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー オレンジ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏胸肉 ウインナー チーズ 牛乳 こしあん	米 無塩バター 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 米	わかめご飯の素 白菜 人参 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ペーキングパウダー
5 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶		味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	米 せんべい	干しいたけ キャベツ 切干大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ わかめご飯の素	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
7 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	高野豆腐 味噌 さば チーズ きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖 薄力粉 じゃがいも クラッカー	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
8 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 さつま芋 小切餅 砂糖 薄力粉 油 フライドポテト	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー ココア
9 水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー フレンチサラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープ フルーツ味) ウエハース 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース ビスケット	人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ
10 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 白菜サラダ パナナ 麦茶	いなりにご飯 麦茶	ヨーグルト 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ ヨーグルト	米 じゃが芋 片栗粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 パナナ	水 塩 万能つゆ 麦茶 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん
11 金	チーズ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの和風マヨ和え りんご 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コンフレープ 無塩バター マシュマロ	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
12 土	せんべい 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	麩のラスク 麦茶		鶏肉	米 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま 小切餅 グラニュー糖 せんべい	大根 干しいたけ 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	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
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 オレンジ 麦茶	焼き芋 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 ウエハース フライドポテト	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ オレンジ	水 塩 万能つゆ 麦茶
16 水	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 麦茶	野菜ブレツェル 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 ボン菓子 薄力粉 砂糖	大根 人参 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン ぶどうジュース アガー パセリ	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー
17 木	蒸しじゃが芋 麦茶	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 チーズ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 チーズ	そのめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 無塩バター じゃが芋 いちごジャム ク ラッカー	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ピーマン	万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 穀物酢 料理酒 トマトケチャップ チキンスープの素
18 金	蒸し人参 麦茶	麦ご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き トマトドレッシング和え りんご 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	あじ 牛乳	米 押し麦 ごま油 塩こうじ 薄力粉 砂糖 油 ビスケット	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草 りんご パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
19 土	ボン菓子 麦茶	豚丼 味噌汁 大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶		豚肉 木綿豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま油 いちごジャム クラッカー ポン菓子	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 大根 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
21 月	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のマーメイド焼き ビーフンの炒め物 りんご 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	ヨーグルト 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 もちきび 黒米 マーメイド ビーフン ごま油 砂糖 ミルクプリンの素 ウエハース クラッカー	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
22 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ハヤシライス コンソメスープ ごぼうサラダ パナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイオウマ しめじ 白菜 ごぼう もやし 小松菜 コーン パナナ 南瓜	水 ハヤシライス チキンスープの素 塩 麦茶 ペーキングパウダー
23 水	せんべい 麦茶	【霜降】きのご飯 すまし汁 せわらの照り焼き ふるふき大根 柿 麦茶	カレーまん 牛乳	ポテト 麦茶	油揚げ 木綿豆腐 さわら 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切餅 砂糖 中力粉 油 せんべい フライドポテト	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ ほうれん草 昆布 大根 万能ねぎ かき 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー カレー粉 カレー粉 トマトケチャップ
24 木	大根煮 麦茶	野菜パン コンソメスープ コロケ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	しらすチャーハン 麦茶	蒸しパン 麦茶	チーズ しらす	野菜パン コロケ 油 片栗粉 米 ごま油 砂糖 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 きゅうり 長ねぎ グリンピース 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
25 金	蒸し人参 麦茶	三色丼 味噌汁 もやしのお浸し りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 フルーツパン ビスケット	しょうが ほうれん草 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 きゅうり りんご	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
26 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 粉ふき芋 グレープフルーツ 麦茶	レーズンパンケーキ 麦茶		味噌 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 油 ポン菓子	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 白菜 人参 青のり グレープフルーツ レーズン	水 チキンスープの素 料理酒 塩 ペーキングパウダー
28 月	ビスケット 麦茶	ミートソースバゲティ コンソメスープ 大根のマヨサラダ りんご 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 牛乳 クリーム ジョア	米 スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ いちご ジャム クラッカー 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ 大根 ほうれん草 りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶 ペーキングパウダー
29 火	蒸し人参 麦茶	親子丼 味噌汁 なめたけ和え ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 グレープフルーツゼリーの素 砂糖 ウエハース フライドポ テト	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 もやし なめ豆 りんごソース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
30 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ふりかけご飯 きのこと汁 豆腐ステーキ 白菜の酢味噌和え オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し 木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 ごま じゃが芋	干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶 みりん
31 木	クラッカー 麦茶	【11月】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 グレープフルーツ 麦茶	マフィン 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー 米	南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

幼児	目録量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
								A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼	目録量	572	29	18	270	25	2.5	225	0.32	0.38	23	1.6	4.4
児	平均量	584	20.8	16.3	94	266	2.8	228	0.35	0.38	39	1.6	5.9
乳	目録量	485	17	13.5	80.7	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
児	平均量	493	17	13.1	80.7	224	2.4	213	0.29	0.31	33	1.3	5.4

☆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。