

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 | ポン菓子 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 ユニター 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 | ポン菓子 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 | 蒸し柿 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 | ポン菓子 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 ポン菓子 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 麦茶 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 おじの塩こうじ焼き 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 | ポン菓子 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 | 蒸し柿 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 ダイオマド 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 片栗粉 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 | ポン菓子 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1日】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 |

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

| 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。