



# 10月 献立表



令和6年

西萩谷しろはと保育園

日曜	献立名			あか			きいろ			みどり		
	朝おやつ	昼食	おやつ	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	その他					
1	火 蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・わかめ) たらの野菜あんかけ はりはり漬け オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	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 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー 塩					
2	水 大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・えのき・チンゲン菜) 鶏肉のみりん焼き もやし和え物 りんご 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖 ごま ごま油 無塩バター	干しいたけ 白菜 えのき チンゲン菜 昆布 しょうが もやし きゅうり コーン りんご 大根	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶					
3	木 蒸しさつま芋 麦茶	青のりご飯 すまし汁(大根・小切敷・万能ねぎ) ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏卵 かつおフレーク 味噌 牛乳	米 小切敷 油 砂糖 ウエハース さつま芋	青のり 干しいたけ 大根 しょうが 大根 きゅうり 人参 グリーンピース キャベツ 小松菜 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶					
4	金 人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・しめじ・長ねぎ) たらの塩焼き 4、5歳さんへさんまの塩焼き かぼちゃのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 たら かつお節 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 砂糖 無塩バター	干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ 人参	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶					
5	土 ウエハース 麦茶	鶏もほろ丼 味噌汁(さつま芋・干しいたけ・万能ねぎ) もやしごま和え カップヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 油 さつま芋 ごま ウエハース	しょうが ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 きゅうり わかめご飯の素	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶					
7	月 しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・高野豆腐・わかめ) 幼児:さばの唐揚げ 乳児:かれのい唐揚げ 大根のゆかり和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 味噌 さば きな粉 牛乳 しらす かれのい	米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖	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 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩					
8	火 蒸しかぼちゃ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 すまし汁(人参・まいたけ・小切敷) 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	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 さつま芋 小切敷 砂糖 薄力粉 油	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 こいちしょうゆ 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 味噌汁(じゃが芋・えのき・チンゲン菜) 和風ミートローフ 白菜サラダ オレンジ 麦茶	りんごゼリー 星たべよ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	干しいたけ えのき 青豆 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ りんごジュース アガー 大根	水 塩 万能かつ 麦茶 こいちしょうゆ					
10	木 蒸しじゃが芋 麦茶	野菜パン コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー パナナ 麦茶	いなりご飯 麦茶	鶏卵 ウインター チーズ 牛乳 油揚げ	野菜パン 無塩バター 油 米 砂糖 ごま じゃが芋	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 もやし パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 穀物酢 こいちしょうゆ みりん					
11	金 人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ・長ねぎ) 肉じゃが キャベツの和風マヨ和え りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	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 万能かつ みりん こいちしょうゆ 麦茶					
12	土 ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ(大根・干しいたけ・万能ねぎ) 幼児:鶏肉の生姜炒め 乳児:鶏肉の野菜の炒め物 春雨と野菜のサラダ カップヨーグルト 麦茶	鮭のラスク 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 無塩バター グラニュー糖 ウエハース	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	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 万能かつ 料理酒 穀物酢 麦茶					
15	火 大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・干しいたけ・長ねぎ) ひき入りつくね キャベツと油揚げの煮浸し オレンジ 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 パン粉 砂糖 強力粉 油	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ 小松菜 オレンジ 大根	水 塩 万能かつ 麦茶 ペーキングパウダー こいちしょうゆ					
16	水 蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー ブロccoliサラダ ぶどうゼリー 麦茶	野菜プレッツェル 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン ぶどうジュース アガー パプリカ 南瓜	水 カレールウ 塩 麦茶 ペーキングパウダー シチュールウ					
17	木 蒸しじゃが芋 麦茶	にゅうめん ちくわ キャベツの群の物 パナナ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	油揚げ 焼き竹輪	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター じゃが芋	干しいたけ 人参 万能ねぎ 水 穀物酢 コーン ピーマン	万能かつ こいちしょうゆ 水 穀物酢 トマトケチャップ チキンスープの素					
18	金 人参煮 麦茶	麦ご飯 根菜汁(大根・ごぼう・人参・長ねぎ) 幼児:あじの塩こうじ焼き 乳児:かれのい塩こうじ焼き 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	おじ 牛乳 かれのい	米 押し麦 ごま油 塩こうじ 薄力粉 砂糖 油	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 こいちしょうゆ 塩 ペーキングパウダー					
19	土 ウエハース 麦茶	ピビンパ 味噌汁(チンゲン菜・小切敷・わかめ) 大根サラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小切敷 ウエハース	しょうが ほうれん草 もやし 人参 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 大根 きゅうり コーン わかめご飯の素	水 こいちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶					
21	月 しらす 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(南瓜・高野豆腐・長ねぎ) 鶏肉のマーメレード焼き ピーマンの炒め物 りんご 麦茶	カップケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 しらす	米 もちぎし 黒米 オーレオード ビーフン ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 りんご チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー					
22	火 蒸しかぼちゃ 麦茶	ハヤシライス 幼児:ごぼうサラダ 乳児:野菜サラダ パナナ 麦茶	しらすチャーハン 麦茶	豚肉 しらす	米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 ダイオウマツ しめじ ごぼう 小松菜 もやし コーン パナナ 長ねぎ グリンピース 南瓜	水 ハヤシライス 塩 麦茶 チキンスープの素 こいちしょうゆ					
23	水 蒸しじゃが芋 麦茶	【霜降】きのご飯 すまし汁(人参・小切敷・ほうれん草) 幼児:さわらの照り焼き 乳児:たらの照り焼き ふらふき大根 幼児:柿 乳児:りんご 麦茶	ココア米粉蒸しパン 牛乳	油揚げ さわら 味噌 牛乳 たら	米 小切敷 砂糖 ごま 米粉 油 じゃが芋	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 万能ねぎ かき りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能かつ 麦茶 ペーキングパウダー ココア					
24	木 大根煮 麦茶	わかめご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・人参・コーン) 鶏肉と野菜の炒め物 人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 せんべい	わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 白菜 きゅうり オレンジ りんごジュース アガー 大根	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 人参ドレッシング 麦茶					
25	金 人参煮 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ 麦茶	マッシュマロこし 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 コンプレック 無塩バター マッシュマロ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 シチュールウ					
26	土 ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・玉ねぎ・チンゲン菜) 鶏肉の五目煮 粉ふき芋 カップヨーグルト 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	味噌 鶏肉 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 無塩バター ごま ウエハース	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	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶					
28	月 しらす 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ(じゃが芋・わかめ) ごまサラダ りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 しらす	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米	玉ねぎ 人参 わかめ ぱせり 大根 ほうれん草 りんご ゆかり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶					
29	火 人参煮 麦茶	親子丼 味噌汁(さつま芋・油揚げ・長ねぎ) なめたけ和え オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト 星たべよ 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖 せんべい	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 もやし ほうれん草 りんごジュース	水 万能かつ こいちしょうゆ 麦茶					
30	水 大根煮 麦茶	ご飯 きのこ汁(しめじ・えのき・まいたけ) 豆腐ステーキ 白菜の酢味噌和え ぶどうゼリー 麦茶	さつま芋米粉蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 米粉 さつま芋	干しいたけ しめじ えのき まいたけ 昆布 玉ねぎ グリーンピース 白菜 ほうれん草 人参 ぶどうジュース アガー 大根	水 こいちしょうゆ 塩 万能かつ 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー					
31	木 蒸しじゃが芋 麦茶	【10月】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) わかめサラダ ジョア 麦茶	マフィン 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ジョア 鶏卵	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	南瓜 玉ねぎ ぱせり キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ	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 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	594	20.9	15.8	256	1.5
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	500	17.4	12.2	235	1.2

☆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。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。