







～保育園では食育をすすめています～

2024年 10月分

献立表

日 曜	献立名		ストロング 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)		
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
1 29 火	さんまのかば焼きご飯 のりサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 米粉の レーズン蒸しパン	牛乳 さんま 生揚 みそ 豆乳	米 小麦粉 こめ油 きび砂糖 米粉	もやし 小松菜 にんじん 刻みのり 水菜 みかん しょうが レーズン	しょうゆ みりん 酢 ベーキングパウダー こんぶ かつお節	563	19.6	13.2
2 16 水	ミートドリア きのことスープ フレンチサラダ くだもの	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 豚ひき肉 チーズ 塩鮭	米 バター こめ油	玉ねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ パイン缶 しめじ えのきだけ 長ねぎ 巨峰	塩 酢 みりん ナツメグ ケチャップ ソース ベーリーフ しょうゆ こんぶ かつお節	612	22	21.3
3 17 水	炊き込みご飯 みそ汁 しょうゆフレンチ くだもの	牛乳 焼き芋 チーズ	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ チーズ	米 きび砂糖 こめ油 さつま芋	干しいたけ にんじん れんこん 小松菜 キャベツ なす バナナ	しょうゆ 酒 酢 こんぶ かつお節	516	18.8	16.2
4 18 金	ご飯 豚汁 魚の塩麴焼き おひたし くだもの	牛乳 ジンジャーケーキ	牛乳 生鮭 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 きび砂糖 小麦粉 こめ油	もやし 小松菜 にんじん 大根 万能ねぎ みかん しょうが	しょうゆ 塩麴 こんぶ かつお節 ベーキングパウダー	537	23.6	17.9
5 19 土	きのこスパゲティ(5日) スパゲティミートソース(19日) フレンチサラダ くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳 ベーコン	スパゲティ こめ油 せんべい クッキー	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり パイン缶 みかん	塩 しょうゆ 酢	495/516	17.2/18.8	15.2/16.2
7 21 月	焼肉丼 わかめスープ ナムル くだもの	牛乳 ボンボンドーナツ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 こめ油 きび砂糖 ごま油 小麦粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり しょうが 長ねぎ わかめ みかん	みりん 酒 しょうゆ ケチャップ ソース 塩 こんぶ かつお節	548	22.5	18.1
8 22 火	バターロール スープ ハンバーグ スティックきゅうり ミニトマト くだもの	牛乳 みそおにぎり	牛乳 豆乳 合いびき肉 みそ	バターロール こめ油 パン粉 米	玉ねぎ きゅうり ミニトマト 白菜 えのきだけ みかん	ナツメグ 塩 しょうゆ ソース ケチャップ みりん こんぶ かつお節	502	21.9	15.3

日 曜	献立名		ストロング 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)		
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
9 23 水	ご飯 みそ汁 秋色酢豚 くだもの	牛乳 パインゼリー せんべい	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 こめ油 きび砂糖 でんぷん さつまいも せんべい	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン なめこ 巨峰 パイン缶 粉寒天	ケチャップ しょうゆ 酢酒 塩 こしょう こんぶ かつお節	539	19.2	13.5
10 24 木	カレーライス 和風サラダ くだもの	牛乳 ツナトースト	牛乳 豚肉 ツナ缶	米 ジャガイモ こめ油 バター 小麦粉 はちみつ きび砂糖 食パン マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ りんご きゅうり キャベツ わかめ みかん	カレー粉 しょうゆ ソース ケチャップ 塩 酢 ベーリーフ	560	23.2	17.6
11 25 金	ご飯 みそ汁 くだもの さばの塩焼き ひじきの煮物	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳 さば 油揚げ みそ 豆乳	米 こめ油 きび砂糖 米粉 でんぷん	にんじん 芽ひじき 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	しょうゆ ココア こんぶ かつお節 ベーキングパウダー	519	18.2	13.9
12 26 土	あんかけうどん きゅうりのこんぶ和え くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳 鶏肉	うどん でんぷん せんべい クッキー	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 塩こんぶ バナナ	こんぶ かつお節 みりん 塩 しょうゆ	462	15.3	11
15 28 火・月	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 くだもの きゅうりの甘酢漬	牛乳 ジャムヨーグルト クラッカー	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆腐 みそ ヨーグルト	米 こめ油 きび砂糖 でんぷん ごま油 りんごジャム クラッカー	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん きゅうり キャベツ わかめ 巨峰	塩 しょうゆ 酢 こんぶ かつお節	541	19.2	14.3
30 水	チキンライス スープ かぼちゃのサラダ くだもの	牛乳 ハロウィンのおやつ (クリームパン他)	牛乳 鶏肉	米 こめ油 クリームパン せんべい	玉ねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース いんげん キャベツ チンゲン菜 みかん	ケチャップ 酒 塩 しょうゆ	591	18.5	16
31 木	ご飯 マカロニスープ 塩から揚げ くだもの 紫キャベツサラダ	牛乳 プリン	牛乳 鶏肉 プリン	米 米粉 でんぷん こめ油 きび砂糖 マカロニ	にんにく しょうが キャベツ 紫キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ みかん	塩 酢 しょうゆ こんぶ かつお節	459	24.2	15.3

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

