



# 10月 献立表



令和6年

誓和保育園

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	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	りんご 麦茶	ご飯 たらの野菜あんかけ はりはり漬け オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	まだら	米 砂糖 片栗粉	りんご 玉ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根 きゅうり オレンジ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢
2 水	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉のみりん焼き もやしの和え物 りんご 麦茶	フライドポテト ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 油	バナナ しょうが もやし きゅうり コーン りんご 青のり	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩
3 木	りんご 麦茶	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	中華風カステラ りんごジュース	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン りんごジュース	麦茶 水 カレールウ 塩 ベーキングパウダー
4 金	りんご 麦茶	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え バナナ 麦茶	あんこクッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節 つぶあん ヨーグルト	米 片栗粉 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 バナナ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
5 土		きのことチキンのスパゲティ 甘酢和え チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 無塩バター 砂糖 せんべい	玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのき草 焼きのり キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 穀物酢 麦茶 水
7 月	りんご 麦茶	ご飯 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え チーズ 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	さば チーズ ヨーグルト	米 片栗粉 キャノーラ油 せんべい 砂糖	りんご しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒
8 火	バナナ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	ゼリー(オレンジ味) 麦茶	鶏肉 味噌 納豆	米 さつま芋 砂糖 オレンジゼリーの素	バナナ 長ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 りんご	麦茶 水 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ
9 水	りんご 麦茶	ご飯 和風ミートローフ 白菜サラダ オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	りんご 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	麦茶 水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー ココア
10 木	りんご 麦茶	わかめご飯 豚肉の五目煮 小松菜のソテー チーズ 麦茶	麺のラスク りんごジュース	豚肉 チーズ	米 油 片栗粉 キャノーラ油 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	りんご わかめご飯の素 人参 玉ねぎ 白菜 グリンピース もやし 小松菜 りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ チキンスープの素 塩
11 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの和風マヨ和え バナナ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	りんご 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 バナナ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
12 土		焼きそば もやしとコーンの和え物 チーズ バナナ 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 キャノーラ油 ごま ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし きゅうり コーン バナナ	中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水
15 火	りんご 麦茶	ご飯 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	青りんごゼリー 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 パン粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 塩 万能つゆ
16 水	バナナ 麦茶	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ りんご 麦茶	野菜プレッツェル ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	バナナ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン りんご バセリ	麦茶 水 カレールウ 塩 ベーキングパウダー
17 木	りんご 麦茶	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 チーズ 麦茶	焼き芋 りんごジュース	油揚げ 焼き竹輪 チーズ	そうめん 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 さつま芋	りんご 干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 穀物酢
18 金	りんご 麦茶	麦ご飯 あじの塩こうじ焼き トマトドレッシング和え バナナ 麦茶	寒天ミルクプリン ヨーグルト 麦茶	あじ 牛乳 ヨーグルト	米 押し麦 塩こうじ ミルクプリンの素 砂糖	りんご 白菜 人参 ほうれん草 バナナ	麦茶 水 トマトドレッシング
19 土		きのことチキンのスパゲティ 甘酢和え チーズ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 無塩バター 砂糖 せんべい	玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのき草 焼きのり キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 穀物酢 麦茶 水
21 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ビーフンの炒め物 りんご 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 マーマレード ビーフン ごま油 砂糖 せんべい	バナナ キャベツ 人参 りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素
22 火	りんご 麦茶	ハヤシライス ごぼうサラダ バナナ 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	豚肉	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン バナナ アガー 黄桃缶	麦茶 水 ハヤシルウ 塩 ベーキングパウダー
23 水	りんご 麦茶	【霜降】きのこご飯 さわらの照り焼き ふろふき大根 柿 麦茶	カレーまん ヨーグルト 麦茶	油揚げ さわら 味噌 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 砂糖 ごま 中力粉 キャノーラ油	りんご しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 大根 万能ねぎ かき 玉ねぎ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 万能つゆ ベーキングパウダー カレー粉 カレールウ トマトケチャップ
24 木	りんご 麦茶	野菜パン コロッケ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー りんごジュース	チーズ	野菜パン コロッケ キャノーラ油 片栗粉 いちごジャム クラッカー	りんご 白菜 人参 きゅうり りんごジュース	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
25 金	りんご 麦茶	三色丼 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	マシュマロおこし ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	りんご しょうが ほうれん草 もやし 人参 きゅうり オレンジ	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ
26 土		焼きそば もやしとコーンの和え物 チーズ バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 キャノーラ油 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし きゅうり コーン バナナ	中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水
28 月	りんご 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ごまサラダ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま せんべい	りんご 玉ねぎ 人参 コーン バセリ キャベツ ほうれん草 オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
29 火	バナナ 麦茶	豚丼 大根サラダ りんご 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 牛乳 クリーム	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 プリンの素	バナナ 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり コーン りんご	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ
30 水	りんご 麦茶	ご飯 豆腐ステーキ 白菜の酢味噌和え チーズ 麦茶	鬼まんじゅう ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト	米 薄力粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 さつま芋	りんご 玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 人参	麦茶 水 万能つゆ 穀物酢 塩
31 木	りんご 麦茶	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン わかめサラダ バナナ 麦茶	おえかきマフィン りんごジュース	鶏肉 牛乳 チーズ 鶏卵	米 キャノーラ油 ホワイトソース パン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 マシュマロ	りんご 南瓜 玉ねぎ バセリ ブロッコリー 大根 わかめ バナナ りんごジュース	麦茶 水 穀物酢 塩 ベーキングパウダー ココア

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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)
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	442	14.3	11.4	133	0.9

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。