



# 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	
	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	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 かじり干し 麦茶	まだら 煮干し	米 砂糖 片栗粉	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	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 麦茶		
2 水	ご飯 鶏肉のみりん焼き もやしの和え物 りんご 麦茶 ヨーグルト	フライドポテト かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 油	しょうが もやし きゅうり コーン りんご 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 塩		
3 木	ご飯 ボークカレー ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	中華風カステラ かじり干し りんごジュース	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳 煮干し	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	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン りんごジュース	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
4 金	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	あんこクッキー かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節 ヨーグルト つぶあん 煮干し	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 キャノーラ油	玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 パナナ	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 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	ご飯 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	さば チーズ ヨーグルト 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 せんべい	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		
8 火	【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) かじり干し 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 煮干し	米 さつま芋 砂糖 オレンジゼリーの素	長ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 りんご	水 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶		
9 水	ご飯 和風ミートローフ 白菜サラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マープル蒸しパン かじり干し 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ハン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア		
10 木	わかめご飯 豚肉の五目煮 小松菜のソテー チーズ 麦茶	麩のラスク かじり干し りんごジュース	豚肉 チーズ 煮干し	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	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	水 万能つゆ チキンスープの素 塩 麦茶		
11 金	ご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの和風マヨ和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 ヨーグルト 煮干し	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	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 パナナ	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶		
12 土	焼きそば もやしとコーンの和え物 チーズ パナナ 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 パナナ	中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水		
15 火	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 かじり干し 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ 煮干し	米 ハン粉 砂糖	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	水 塩 万能つゆ 麦茶		
16 水	ご飯 ボークカレー ブロッコリーサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	野菜プレッツェル かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 煮干し 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 薄力粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン りんご ハセリ	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
17 木	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 かじり干し りんごジュース	油揚げ 焼き竹輪 チーズ 煮干し	そうめん 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 さつま芋	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	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶		
18 金	麦ご飯 あじの塩こうじ焼き トマトドレッシング和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	寒天ミルクプリン かじり干し 麦茶	あじ ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 押し麦 塩こうじ 砂糖 ミルクプリンの素	白菜 人参 ほうれん草 パナナ	水 トマトドレッシング 麦茶		
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	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 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 マーマレード ビーフン ごま油 砂糖 せんべい	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	ハヤシライス ごぼうサラダ パナナ 麦茶	ビーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン パナナ アガー 黄桃缶	水 ハヤシルウ 塩 麦茶		
23 水	【霜降】きのご飯 さわらの照り焼き ふろふき大根 柿 麦茶 ヨーグルト	カレーまん かじり干し 牛乳	油揚げ さわか 味噌 ヨーグルト 豚肉 チーズ 煮干し 牛乳	米 砂糖 ごま 中力粉 キャノーラ油	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 万能つゆ 麦茶 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	野菜パン コロック 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 かじり干し りんごジュース	チーズ 煮干し	野菜パン コロック キャノーラ油 片栗粉 いちごジャム クラッカー	白菜 人参 きゅうり りんごジュース	トマトケチャップ 中濃ソース 水 人参ドレッシング 麦茶		
25 金	三色丼 もやしのごま和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マシュマロおこし かじり干し 麦茶	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト 煮干し	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	しょうが ほうれん草 もやし 人参 きゅうり オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶		
26 土	焼きそば もやしとコーンの和え物 チーズ パナナ 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 パナナ	中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水		
28 月	ミートソーススパゲティ チキンスープ ごまサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	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	玉ねぎ 人参 コーン ハセリ キャベツ ほうれん草 オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶		
29 火	豚丼 大根サラダ りんご 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	豚肉 牛乳 クリーム 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 プリンの素	玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり コーン りんご	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶		
30 水	ご飯 豆腐ステーキ 白菜の酢味噌和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	鬼まんじゅう かじり干し 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 薄力粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 さつま芋	玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 人参	水 万能つゆ 穀物酢 麦茶 塩		
31 木	【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 パナナ 麦茶	おえかきマフィン かじり干し りんごジュース	鶏肉 牛乳 チーズ 鶏卵 煮干し	米 キャノーラ油 ホウワカソース ハン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 マシュマロ	南瓜 玉ねぎ ハセリ ブロッコリー 大根 わかめ パナナ りんごジュース	水 穀物酢 塩 麦茶 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)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	536	19.3	15.1	226	1.2

☆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。