

令和6年 10月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	メロンパン 卵サラダ 果物 牛乳	メロンパン/水稲穀粒 (精白米)/塩せんべい	卵/牛乳	きゅうり/バナナ/梅びし お	牛乳 ゆかりご飯		17 木	ご飯 ポークカレー ごまサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/小麦粉/有塩バ ター/はちみつ/ごま /三温糖/さつまいも /ソフトビスケット	豚肩(赤肉)/牛乳/ ロースハム	玉葱/人参/りんご/にん にく(りん茎)/キャベツ/ きゅうり/ネーブル	牛乳 大学芋	
2 水	ご飯 雑菜 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラダ 油/普通はるさめ(乾) /三温糖/じゃがいも /ソフトビスケット	豚モモ(脂身付き)/卵 /こんぶ/かつお節/ 牛乳/ヨーグルト(全脂 無糖)	キャベツ/もやし/人参/ 干し椎茸/玉葱/ネーブル /バナナ/もも(缶詰果肉) /温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 フルーツヨーグルト		18 金	ご飯 はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 みそ汁(もやし)	米/麦/小麦粉/パン 粉(乾燥)/揚げ油/ご ま/三温糖/クリーム パン/クラッカー	はんぺん/卵/わかめ /まぐろ缶詰(水煮ルー ク付)/油揚げ/いりこ (出汁用いりこ)/牛 乳	きゅうり/もやし/こまつ な	牛乳 クリームパン	
3 木	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツとしらすの酢の物 みそ汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラダ 油/三温糖/焼きふ(車 ふ)/有塩バター/牛 乳/ちごジャム(低糖度)	生揚げ/豚肩(赤肉)/ しらす干し(半乾燥品) /わかめ/いりこ(出 汁用いりこ)/牛乳/ 豆乳/卵/ヨーグルト	こまつな/人参/ぶなしめ じ/キャベツ/玉葱/葉 ねぎ	牛乳 米粉の豆乳クレープ		19 土	野菜ラーメン にんじんしりしり	干し中華めん(乾)/ご ま油/サラダ油/ク ラッカー/塩せんべい	豚肩(脂肪なし)/牛乳 /まぐろ缶詰(水煮ルー ク付)/プロセスチーズ	人参/キャベツ/もやし/ 玉葱	牛乳 クラッカー チーズ	
4 金	ご飯 鶏のごま油焼き 切干大根のケチャップ炒め 村薑汁	米/麦/でんぶん/ご ま油/とうもろこし缶 詰(ホム)/三温糖/サラ ダ油/ロールパン/ポ ーロ	鶏若鶏肉胸(皮なし)/ ベーコン/木綿豆腐/ 卵/わかめ/いりこ/ 牛乳/プロセスチー ーズ	にんにく/切干しだいこん /玉葱/人参/青ピーマ ン/えのきたけ/葉ねぎ	牛乳 ロールパン チーズ		21 月	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜とエリンギの炒め物 みそ汁 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラダ 油/クラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /わかめ/油揚げ/い りこ(出汁用いりこ) /牛乳/クリームチー ーズ/ヨーグルト(全脂 無糖)	にんにく(りん茎)/こまつ な/もやし/エリンギ/西 洋かぼちゃ/ネーブル/パ インアップル(缶詰)	牛乳 チーズサンドクラッカー	
5 土	スバゲティミートソース 豆腐スープ 果物	マカロニ/スパゲッティ /サラダ油/小麦粉/ でんぶん/ハードビス ケット/塩せんべい	牛ひき肉/豚ひき肉/ パルメザンチーズ/木 綿豆腐/かつお節/こ んぶ/牛乳	人参/玉葱/青ピーマン/ ほうれんそう/ぶなしめ じ/バナナ	牛乳 ビスケット		22 火	サンドイッチ 果物 牛乳	サンドイッチ/さつま いも/塩せんべい	牛乳/卵	バナナ	牛乳 ふかし羊	
7 月	ご飯 鶏肉の香味焼き もやしと豆苗の汁 すまし汁(豆腐) 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/ごま油 /とうもろこし缶詰(ホ ム)/サラダ油/食パン (市販品)/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ロースハム/木綿豆 腐/わかめ/こんぶ/ かつお節/牛乳/ペ ーコン/プロセスチー ーズ	にんにく(りん茎)/もやし /トウモロコシ/人参/生し いたけ(菌床栽培、生)/パ ナナ/玉葱/青ピーマ ン	牛乳 ピザトースト		23 水	まごころ弁当	ロールパン/マヨネー ズ/有塩バター/塩せん べい	牛乳/ハム/卵	きゅうり	牛乳 ミニドック	
8 火	ご飯 ツナカレー コールスロー 果物	米/麦/じゃがいも/油 /小麦粉/バター/は ちみつ/コーン/マヨ ネーズ/まるぼろ/ソ フトビスケット	まぐろ缶詰(油漬ルー ク付)/牛乳/ヨーグル ト(全脂無糖)/プロセ スチーズ	玉葱/人参/グリーンピー ス(冷凍)/りんご/にんに く(りん茎)/キャベツ/き ゅうり/ネーブル	牛乳 ポロ チーズ		24 木	ご飯 おでん 白菜のごま和え 果物	米/麦/さといも/三 温糖/ごま(いり)/ソ フトビスケット/さつ まいも/ウエハース	鶏成鶏肉モモ(皮なし) /焼き竹輪/卵/生揚げ /こんぶ/蒸しわかま ぼ/牛乳/生クリーム	だいこん/はくさい/も やし/人参/温州蜜柑(普通 生)	牛乳 ビスケットモンブラン	
9 水	カレーピラフ 酢の物 わかめスープ	米/有塩バター/コー ン/三温糖/ごま(乾) /焼きふ/コーンフ レーク/レーズン/塩 せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /しらす干し(半乾燥 品)/焼き竹輪/わかめ /かつお節/牛乳	玉葱/人参/パセリ/き ゅうり/えのきたけ/バナ ナ	お茶 フルーツコーンフレーク		25 金	メロンパン サラダ 果物 牛乳	メロンパン/とうも ろこし缶詰(ホム)/水稲 穀粒(精白米)/三温糖/ 塩せんべい	牛乳/しらす干し(半乾 燥品)/かつお節	きゅうり/バナナ	牛乳 おかかおにぎり	
10 木	ご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ みかん(65)	米/バター/でんぶん/ 揚げ油/じゃがいも/マ ヨネーズ/食パン/三 温糖/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /卵/ロースハム/い りこ(出汁用いりこ) /牛乳/生クリーム	玉葱/パセリ/にんにく (りん茎)/きゅうり/人参 /えのきたけ/キャベツ/ 温州蜜柑(普通、生)/パ ナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 フルーツサンド		26 土	煮込みうどん 五目豆 果物	うどん(乾)/じゃがい も/三温糖/ハードビ スケケット/塩せんべい /こ/大豆(国産、乾)/ こんぶ/油揚げ/牛乳	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ いりこ(出汁用いり こ)/大豆(国産、乾)/ こんぶ/油揚げ/牛乳	玉葱/人参/キャベツ/こ ねぎ/ごぼう/バナナ	牛乳 ビスケット	
11 金	ご飯 八宝菜 春雨スープ 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラダ 油/三温糖/ごま油/ でんぶん/春雨/無塩 バター/ポロ	豚肩(赤肉)/焼き竹輪 /むきえび/蒸しわか まぼ/いりこ(出汁用 いりこ)/牛乳/卵	はくさい/もやし/玉葱/ 干し椎茸/人参/にんに く(りん茎)/チンゲンツァ イ/キャベツ/葉ねぎ/パ ナナ	牛乳 米粉のマドレーヌ		28 月	ご飯 魚のカレームニエル 小松菜の磯和え みそ汁	米/麦/小麦粉/油/ 有塩バター/ごま(乾) /焼きふ/食パン(市販 品)/マヨネーズ/塩せ んべい	あこうだい/焼きのり /焼き竹輪/いりこ (出汁用いりこ)/牛 乳/しらす干し(微乾燥 品)/プロセスチー ーズ	こまつな/もやし/人参/ だいこん/葉ねぎ	牛乳 しらすトースト	
12 土	焼きそば 豆腐のスープ 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/クラッカー/ 塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)/か つお節/あおのり/木 綿豆腐/いりこ(出汁 用いりこ)/牛乳/プ ロセスチーズ	キャベツ/もやし/葉ねぎ /人参/玉葱/ぶなしめ じ/生しいたけ(菌床栽培 、生)/こまつな/えのきた け/バナナ	牛乳 クラッカー チーズ		29 火	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/小麦粉/有塩バ ター/マヨネーズ/はち みつ/でんぶん/三温 糖/クラッカー	牛ひき肉/豚ひき肉/ ロースハム/ヨーグル ト(全脂無糖)/牛乳/ ベーコン/卵/しらす 干し(微乾燥品)	玉葱/人参/青ピーマン/ りんご/にんにく(りん茎) /きゅうり/キャベツ/ ネーブル	牛乳 栄養チヂミ	
15 火	ご飯 コーンオムレツ ツナのチ ーコンとじゃがいものスープ	米/麦/コーン/油/有 塩バター/じゃがいも /ロールパン/マヨネ ーズ/ポロ	卵/スキムミルク/ま ぐろ缶詰(水煮ルーク 付)/ベーコン/牛乳/ まぐろ缶詰(水煮ルーク 付)	玉葱/こまつな/にんに く(りん茎)/だいこん/人 参/ぶなしめじ/パセリ/ きゅうり	牛乳 ツナサンド		30 水	ケチャップライス マカロニサラダ きのこスープ	米/有塩バター/マカ ロニ/マヨネーズ/グラ ニュー糖/ポロ	鶏若鶏肉胸(皮なし)/ 卵/ロースハム/ペ ーコン/いりこ(出汁用 いりこ)/牛乳/スキ ムミルク	玉葱/人参/パセリ/にん にく(りん茎)/きゅうり/ えのきたけ/ぶなしめじ/ 生しいたけ(菌床栽培、生) /バナナ	牛乳 米粉のバナナケーキ	
16 水	ひじきご飯 ごまあえ みそ汁(豆腐玉葱)	水稲穀粒(精白米)/サ ラダ油/三温糖/ごま (いり)/黒砂糖/レ ーズン/有塩バター/塩 せんべい	干ひじき(アツシ、乾) /油揚げ/鶏ひき肉/ 木綿豆腐/いりこ(出 汁用いりこ)/牛乳/ 卵	人参/干し椎茸/こまつな /もやし/玉葱/ねぎ	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン		31 木	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き マリネサラダ かぼちゃのポタージュ	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/三温糖 /サラダ油/有塩バ ター/まるぼろ/ウ エハース	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ロースハム/スキ ムミルク/牛乳/プロセ スチーズ	玉葱/サラダ菜/キャベツ /きゅうり/黄ピーマン/ レモン(果汁、生)/西洋か ぼちゃ/パセリ	牛乳 丸ポロ チーズ	

新年度書類
配布

避難訓練

くし引き
降園時

誕生会

7年度利用
申請受付

プロクレー
手紙

まごころ当日

園内川-丸

発表会
準備

3歳未満児	エネルギー	534 kcal	タンパク質	20.8 g
月平均栄養価	脂 質	17.7 g	食塩相当量	2.8 g
3歳以上児	エネルギー	483 kcal	タンパク質	18.1 g
月平均栄養価	脂 質	15.5 g	食塩相当量	2.5 g