

# 10月 献立表

2024年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)
1	火	御飯/味噌汁 肉豆腐/のり和え	精白米/チンゲン菜・じゃがいも 豆腐・豚肉・玉ねぎ・白菜・人参/キャベツ・胡瓜・人参・のり	ミルクゼリー ほうじ茶	452	16.6
2	水	胚芽御飯/味噌汁 かれのいのかぼちゃ焼き/ごまマヨサラダ	精白米・胚芽米/わかめ・大根・油揚げ かれのい/もやし・ブロッコリー・人参・マヨネーズ・ごま	手作り大豆ソーセージ 麦茶	440	23.1
3	木	御飯/もやしと納豆の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き/梅肉和え	精白米/もやし・納豆・万能ねぎ 鶏肉/白菜・胡瓜・人参・ねり梅	チーズスコーン ほうじ茶	422	18.4
4	金	ミートスパゲティ/コンソメスープ 大根と水菜のサラダ/バナナ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトピューレ・チーズ・パセリ/キャベツ・玉ねぎ 大根・水菜・胡瓜・人参/バナナ	ごま塩おにぎり 麦茶	529	17.9
7	月	にんじん御飯/味噌汁 あじのおろしポン酢がけ/白菜と卵の和え物	精白米・人参/わかめ・玉ねぎ あじ・大根・レモン汁/白菜・卵・小松菜・人参	豆腐の焼きドーナツ ほうじ茶	436	17.3
8	火	御飯/コンソメスープ タンドリーチキン/人参サラダ	精白米/ほうれん草・白菜 鶏肉・ヨーグルト・カレー粉/人参・もやし・胡瓜	青のり小エビチャーハン 麦茶	431	16.4
9	水	むぎ御飯/春雨スープ あっさりかに玉/チョレギ風サラダ	精白米・押し麦/春雨・玉ねぎ・チンゲン菜 卵・かにかま・えのき・長葱/キャベツ・胡瓜・人参・ごま・のり	ごぼうココアクッキー ほうじ茶	470	11.9
10	木	御飯/味噌汁 レバーの唐揚げ甘辛ごま絡め/ツナ和え	精白米/白菜・もやし 豚レバー・ごま/ツナ・大根・ブロッコリー・人参	カレー風味じゃがバター 麦茶	472	16.9
11	金	きのご飯/すまし汁 鶏つくねの磯辺焼き/さつまいもの味噌マヨ炒め	精白米・しめじ・えのき・人参・椎茸/キャベツ・大根 鶏挽肉・玉ねぎ・豆腐・青のり/さつまいも・人参・マヨネーズ	グレープゼリー/せんべい ほうじ茶	470	15.2
15	火	御飯/コンソメスープ かれのいのかぼちゃ風味焼き/マカロニサラダ	精白米/わかめ・白菜・人参 かれのい・小麦粉・レモン汁・バター・パセリ/マカロニ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・マヨネーズ	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	432	15.2
16	水	御飯/すまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め/大根の浅漬け	精白米/キャベツ・もやし 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・にら・人参/大根・胡瓜・人参	ゆかりおにぎり ほうじ茶	457	13.7
17	木	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 鶏肉の香味焼き/おなか和え	精白米・コーン・ひじき・バター/大根・人参・長葱 鶏肉/キャベツ・ほうれん草・人参・かつお節	ビスコッティ 麦茶	442	16.6
18	金	ポークカレー 春雨サラダ/オレンジ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー 春雨・わかめ・人参・ツナ・ごま/オレンジ	牛乳くずもち ほうじ茶	507	14.1
21	月	御飯/かきたま汁 鮭のごま味噌焼き/大根とがんもの煮物	精白米/卵・玉ねぎ・万能ねぎ 鮭・ごま/大根・がんも・人参	人参ピラフ 麦茶	470	19.9
22	火	胚芽御飯/味噌汁 チキンカツ/塩もみサラダ	精白米・胚芽米/わかめ・玉ねぎ 鶏肉・小麦粉・パン粉/キャベツ・ブロッコリー・人参	ポパイパンケーキ ほうじ茶	468	17.3
23	水	御飯/味噌汁 豚肉のマーマレード炒め/しらすとささみのポン酢和え	精白米/キャベツ・大根 豚肉・玉ねぎ・人参・マーマレード/もやし・胡瓜・人参・鶏肉・しらす・レモン汁	青のりごまおにぎり 麦茶	494	19.6
24	木	御飯/コンソメスープ 豆乳グラタン/白菜コールスロー	精白米/もやし・長葱・えのき 豆腐・チンゲン菜・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・豆乳・パン粉・チーズ/白菜・胡瓜・人参・マヨネーズ	ツナの炊き込み御飯 ほうじ茶	546	14.4
25	金	むぎ御飯/味噌汁 千草焼/納豆和え	精白米・押し麦/白菜・玉ねぎ・なめこ 卵・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草/納豆・キャベツ・人参	ブランフレークのヨーグルト和え 麦茶	450	20.0
28	月	赤飯/味噌汁 さばの幽庵焼き/根菜の炒り煮	精白米・もち米・小豆・ごま/小松菜・玉ねぎ・キャベツ さば・ゆず/大根・人参・ごぼう・さつま揚げ	さつまいもケーキ 緑茶	554	16.8
29	火	御飯/味噌汁 鶏じゃが/白菜のおなかマヨ	精白米/わかめ・もやし 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸/白菜・ブロッコリー・人参・マヨネーズ・かつお節	豆腐の米粉ココアケーキ ほうじ茶	481	15.7
30	水	御飯/味噌汁 豚肉ときのこの生姜焼き/ごま和え	精白米/大根・白菜・油揚げ 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ/もやし・ほうれん草・人参・ちくわ・ごま	焼きおにぎり 麦茶	503	17.8
31	木	御飯/コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き/紫キャベツのサラダ	精白米/豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ 鶏肉・パセリ/紫キャベツ・キャベツ・胡瓜・人参	くるくるパンプキンパイ ココアスキムミルク	501	19.5

5	土	けんちん丼 味噌汁	精白米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・長葱・のり ほうれん草・さつまいも		369	14.6
12	土	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 小松菜・じゃがいも		377	13.3
19	土	チキンピラフ コンソメスープ	精白米・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・バター・パセリ 豆腐・もやし		327	13.3
26	土	キーマカレー バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー バナナ		411	12.1

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。