

# 10月 献立表

2024年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	1人当り (kcal)	タンパク質 (g)
1	火	豆乳	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 麦茶	406	15.5
2	水	ヨーグルト	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／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	399	20.3
3	木	スキムミルク	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	野菜おじや 麦茶	331	16.4
4	金	豆乳ココア	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・パセリ・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	479	16.6
7	月	スキムミルク	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／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 麦茶	389	16.6
8	火	豆乳	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	385	14.8
9	水	ヨーグルト	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 麦茶	425	11.9
10	木	スキムミルク	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	415	16.5
11	金	豆乳ココア	きのこ御飯／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 麦茶	426	14.2
15	火	豆乳	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／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	390	13.7
16	水	ヨーグルト	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 麦茶	407	12.9
17	木	スキムミルク	ひじき入りとうもろこし御飯／味噌汁 鶏肉の香味焼き／おかか和え	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	387	15.6
18	金	豆乳ココア	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・人参・ツナ・ごま／オレンジ	牛乳くずもち 麦茶	462	13.7
21	月	スキムココア	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	407	18.1
22	火	豆乳	胚芽御飯／味噌汁 チキンカツ／塩もみサラダ	精白米・胚芽米／玉ねぎ 鶏肉・小麦粉・パン粉／キャベツ・ブロッコリー・人参	きなこヨーグルト 麦茶	410	16.9
23	水	ヨーグルト	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	439	17.7
24	木	スキムミルク	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 麦茶	479	14.6
25	金	豆乳ココア	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	416	18.3
28	月	スキムココア	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 麦茶	465	16
29	火	豆乳	御飯／味噌汁 鶏じゃが／白菜のおかかマヨ	精白米／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	豆腐入りおじや 麦茶	392	15.4
30	水	ヨーグルト	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	448	16.4
31	木	スキムミルク	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	くるくるパンキンパイ ココアスキムミルク	439	18.2

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		292	11.5
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		303	10.7
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		262	10.6
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		329	9.6

★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。