

# 2024年度 10月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1火	○	麦ご飯 果物 鮭のチーズ焼き トマト わかめのレモン和え みそ汁	生鮭 チーズ わかめ みそ 油揚げ	果物 トマト きゅうり 人参 キャベツ レモン 大根 ねぎ	米 押麦 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	 <p>【減塩ポイント】 焼き肉料理は、焼き肉のたれを使うと、味が濃くなりがちですが、レモンとりんごで作ったソースは、さわやかな酸味があるので薄味でもおいしくいただけます。8日の鶏肉はレモンとりんごを使ったバーベキューソースで味付けして提供します。</p>  <p>【魚を食べよう！】 秋刀魚(さんま)は100%天然という今時珍しい魚で、旬は夏から秋です。DHA、EPAが豊富で、血栓ができるのを防ぎます。骨を丈夫にするビタミンDも多く、成長期の子供には欠かせません。今月は、秋刀魚の塩焼きを給食で提供します。</p>  <p>【ハロウィン】 10月31日はハロウィンです。給食ではかぼちゃのサラダを献立に取り入れられました。</p>
2水	○	麦ご飯 果物 花シウマイ 中華春雨サラダ わかめのスープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム わかめ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 筍	米 押麦 パン粉 片栗粉 シウマイの皮 砂糖 ごま油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ふかし芋	
3木	○	麦ご飯 果物 さばの味噌焼き フロccoli 切干大根煮 すまし汁	さば みそ 油揚げ なると	果物 フロccoli 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 フライドポテト (カレー風味)	
4金	○	食パン フルーベリージャム クリスマスチキン ツナサラダ 野菜スープ ミニゼリー	鶏もも肉 ツナ	果物 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし	食パン 砂糖 コーンフレーク 砂糖 油	麦茶 わかめおにぎり	
5土	○	焼きそば ウインナー スマイルポテト 果物 中華スープ	豚もも肉 ウインナー	果物 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	中華蒸麺 ごま油 油 じゃがいも 油	麦茶 キャラメルコーン	
7月	○	麦ご飯 果物 コロッケ トマト もやしのナムル コンソメスープ	豚ひき肉	果物 玉ねぎ トマト もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 人参	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油	麦茶 オレンジ蒸しパン	
8火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き フロccoli おさつサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム 豆腐 わかめ みそ	果物 レモン りんご フロccoli きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 さつまいも マヨネーズ	麦茶 シリアルバー	
9水	○	スパゲティミートソース 中華きゅうり 果物 ポトフ	豚ひき肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト きゅうり 果物 玉ねぎ 人参 キャベツ	スパゲティ 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	麦茶 スイートポテト	
10木	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのフライ フロccoli シルバーサラダ みそ汁	黒はんぺん ロースハム みそ 油揚げ	果物 フロccoli きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	
11金	○	カレーライス コーンサラダ 小魚 ヨーグルト	豚もも肉 いわし ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 キャベツ とうもろこし	じゃがいも カレールウ 米 押麦 油 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 バナナ	
12土	○	中華丼 チーズ 果物 野菜スープ	豚もも肉 なると チーズ	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉	麦茶 アイス	
15火	○	麦ご飯 果物 きのこハンバーグ 人参グラッセ キャベツのおかか和え みそ汁	豚ひき肉 豆腐 かつお節 みそ	玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 エリンギ 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 パン粉 バター 砂糖 砂糖 じゃがいも	麦茶 米粉のケーキ	
16水	○	麦ご飯 果物 さわらの香味焼き フロccoli きんぴらごぼう みそ汁	さわら わかめ みそ	果物 ねぎ フロccoli ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	麦茶 ペンネナポリタン	
17木	○	食パン 果物 ポテトグラタン フレンチサラダ コーンスープ	鶏もも肉 ウインナー 牛乳 チーズ ロースハム	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 とうもろこし	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖	麦茶 昆布おにぎり	
18金	○	麦ご飯 果物 魚のフライ トマト ナムル コンソメスープ	しいら	果物 トマト もやし 人参 チンゲン菜 人参 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	麦茶 焼いも	
19土	○	チキンライス ウインナー フロccoli ミニゼリー ポテトスープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ フロccoli	米 押麦	麦茶 せんべい	
21月	○	麦ご飯 果物 カレイのごま照り焼き ミニポテト ハムサラダ わかめのスープ	カラスカレイ ロースハム わかめ	果物 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 押麦 ごま 砂糖 じゃがいも 油 油 砂糖	麦茶 ココアクッキー	
22火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のおかかから揚げ フロccoli れんこんサラダ みそ汁	鶏もも肉 かつお節 油揚げ みそ	果物 フロccoli れんこん とうもろこし きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸 もやし	米 押麦 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	麦茶 サンドパン	
23水	○	ラーメン 金時煮豆 チーズ 果物	豚もも肉 なると 金時豆 チーズ	キャベツ 玉ねぎ もやし 筍 人参 ねぎ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 キャラメルプリン	
24木	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き フロccoli ひじき煮 秋の豚汁	さんま ひじき 油揚げ 豚もも肉 豆腐 みそ	果物 フロccoli 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 ごぼう	米 押麦 油 砂糖 さつまいも	麦茶 マロンケーキ	
25金	○	麦ご飯 果物 タンダーチキン 茹でキャベツ ツナサラダ みそ汁	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ 油揚げ みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 油 麩	麦茶 たこ焼き	
26土	○	ハヤシライス 焼ポテト 果物 もやしのスープ	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 クッキー	
28月	○	黒米ご飯 果物 カレイのごまマヨネーズ焼き フロccoli キャベツの磯和え すまし汁	カラスカレイ みそ かつお節 のり 豆腐	果物 フロccoli 人参 人参 玉ねぎ ねぎ 人参	米 黒米 黒ごま ごま 砂糖 マヨネーズ 砂糖	麦茶 かぼちゃコロッケ	
29火	○	マーボー豆腐丼 海藻サラダ 果物 みそ汁	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 帆立水煮	玉ねぎ ねぎ 人参 椎茸 きゅうり 人参 キャベツ	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 砂糖	麦茶 焼きビーフン	
30水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き フロccoli マカロニサラダ 豆腐のスープ	鶏もも肉 ロースハム 豆腐	果物 フロccoli きゅうり 人参 筍 ねぎ	米 押麦 マーマレード マカロニ マヨネーズ	麦茶 ふわっとふー	
31木	○	麦ご飯 果物 さばのカレー風味焼き トマト かぼちゃのサラダ みそ汁	さば チーズ 油揚げ みそ	果物 トマト かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ	麦茶 シュガーパイ	

\* 昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。

\* 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

\* 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	508kcal	21.2g	17.7g	1.6g
幼児	566kcal	22.7g	17.8g	1.9g