

10月献立予定表

2024年

しんあい保育園(一般)

日	曜	食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				さいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの		
1	火	ごはん さばのカレー焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 焼きそば	米、★焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖、ごま	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、豚肉(肩)、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、しらたき、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
2	水	ごはん ひじき入り肉団子 きゅうりのおかか和え みそ汁	牛乳 ◎カステラ	米、片栗粉、ごま、★焼☆	牛乳、豚ひき肉、みそ、ひじき、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	牛乳	
3	木	ごはん 豆腐とツナの照り焼き ひじき煮 豚汁	ジュース お子さまビール	米、じゃがいも、★パン粉、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、ひじき	だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳	
4	金	ごはん 嶋野メンチ お浸し みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、★パン粉、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎卵、みそ、生わかめ、かつお節	キャベツ、キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	牛乳	
5	土	運動会						
7	月	ごはん 鯖のごまパン粉焼き うの花煮 けんちんみそ汁	牛乳 あげぱん(きな粉)	米、ロールパン、さといも、★パン粉、油、砂糖、ごま	牛乳、さわら、おから、鶏ひき肉、みそ、きな粉	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
8	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、★ラム、生クリーム、みそ	キウイフルーツ、かぼちゃ、きゅうり、なめこ、たまねぎ、にんじん、りんご、葉ねぎ、にんにく	牛乳	
9	水	ひじきの炊き込みごはん バナナ 千草焼き シルバーサラダ すまし汁	ジュース ★アイスクレーム いちご・もも組: さつまいもと栗のタルト	米、★卵不使用マヨネーズ、はるさめ、砂糖、★焼☆	◎卵、鶏ひき肉、★なると、油揚げ、生わかめ、ひじき	バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	
10	木	★事務所職員イチオシ☆ ミニゼリー スパゲティなすミートソース チーズサラダ えのきともやしのスープ	麦茶 わかめおにぎり	スパゲティ、米、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、チーズ、炊き込みわかめ、生わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、トマトピューレ、もやし、きゅうり、えのきだけ、コーン缶、セロリー	カルシウム	
11	金	かぼちゃ入りかき揚げ丼 かぶの酢の物 みそ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、しらす干し、みそ、生わかめ	りんご、かぶ、バナナ、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、かぼちゃ、みかん缶、ハイン缶、にんじん、かぶ・葉、葉ねぎ	牛乳	
12	土	カレーライス キャベツのスープ バナナ	牛乳 せんべい	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳	
14	月	スポーツの日						
15	火	●十三夜● すまし汁 柿(いちご組:バナナ) 栗ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮	牛乳 りんごのケーキ	米、くり、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、★卵不使用マヨネーズ、小麦	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、生わかめ	かき、りんご、れんこん、にんじん、だけのこ(ゆで)、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、バナナ	牛乳	
16	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 磯香浸し みそ汁	牛乳 アメリカンドッグホール	米、ホットケーキ粉、★パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、★ウィンナー、みそ、油揚げ、生わかめ、焼きのり	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん	牛乳	

日	曜	食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				さいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの		
17	木	カレー南蛮 白いんげん豆甘煮 バナナヨーグルト	麦茶 きのこおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、★なると、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、ねぎ、しいたけ、えのきだけ、葉ねぎ	牛乳	
18	金	お弁当の日			ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願します			カルシウム
19	土	たまごあんかけ丼 すまし汁 バナナ	牛乳 せんべい 幼児:ウエハース	米、片栗粉、★焼☆	牛乳、◎卵、★なると	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ	牛乳	
21	月	ごはん レバーハンバーグ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、◎卵、みそ、油揚げ、生わかめ、あおのり	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが	牛乳	
22	火	秋のハヤシライス コールスローサラダ りんご	牛乳 ジャムサンド	米、ロールパン、ブルーベリージャム、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、セロリー、しいたけ、エリンギ、コーン缶	牛乳	
23	水	ごはん さばの煮付け 納豆和え みそ汁	牛乳 麩のラスク	米、無塩バター、★焼☆、砂糖、バター	牛乳、さば、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
24	木	☆ばなな組お楽しみ献立☆ ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	牛乳 サイダーかん	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉	みかん、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳	
25	金	ほうとう風うどん 青のりポテトビーンズ バナナヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト(無糖)、だいず水煮、鶏もも肉、みそ、しらす干し、あおのり	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	カルシウム	
26	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	牛乳 ◎ワッフル	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳	
28	月	ごはん 焼塩鮭 キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、すりごま	牛乳、さけ(塩)、絹ごし豆腐、ツナ油漬、みそ	キャベツ、なめこ、にんじん、葉ねぎ	牛乳	
29	火	ごはん チンジャガロース 春雨サラダ かぶのスープ	牛乳 肉まん	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、★ベーコン	バナナ、かぶ、きゅうり、にんじん、ピーマン、かぶ・葉、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳	
30	水	ごはん 煮込みハンバーグ ドレッシングサラダ きのこスープ	牛乳 じゃが丸	米、じゃがいも、片栗粉、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、★ウィンナー、あおのり	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、しめじ、エリンギ、しいたけ、コーン缶、ねぎ	牛乳	
31	木	ロールパン パンキンシチュー ごまドレサラダ ヨーグルト	牛乳 ◎ハロウィンどら焼き	ロールパン、★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、バター、すりごま、砂糖	牛乳、ヨーグルト(明治)、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶	牛乳	

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立はばなな組の希望を入れました

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	521 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.1 g	カルシウム	206 mg
	脂質	16.8 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。