

がつ きゅうしよぐんでてひょう
10月 給食献立表

2024年

星ヶ丘にじ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1火	食パン さわらのタンドリー焼き コールスローサラダ コーンスープ パイン缶	532.8(423.8) 23.3(18.6) 17.8(14.1) 1.5(1.2)	食パン 砂糖 油 ○さつまいも ○砂糖	さわら ヨーグルト ○牛乳 ○無塩バター	しょうが にんにく キャベツ にんじん クリームコーン缶 たまねぎ パイン缶	ケチャップ カレー粉 しょうゆ 食塩 酢 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 スイート ポテト	
2水	御飯 鶏肉のみそ焼き 白菜の煮浸し えのきのすまし汁 りんご	535.6(424.4) 26.6(21.1) 13.1(10.5) 1.9(1.5)	米 砂糖 ○ぎょうざの皮	鶏もも肉 米みそ 油揚げ ○牛乳 ○ツナ水煮缶 ○とろけるチーズ	はくさい にんじん えのきたけ あさつき たまねぎ りんご ○たまねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩 ○ケチャップ	牛乳 スナック	牛乳 スナック ピザ	
3木	御飯 豚肉の中華炒め ひじきの炒り卵 きくらげスープ オレンジ	560.4(445.7) 17.6(14.0) 17.4(13.9) 1.1(0.9)	米 油 片栗粉 ○米粉○油 ○砂糖	豚肉(もも) 卵 ○牛乳 ○甘納豆	にんじん たまねぎ しょうが ひじき チンゲンサイ 黒きくらげ オレンジ	中華だしの素 めんつゆ 食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 かるかん	クッキング くま組
4金	秋の里ごはん 切干し大根の旨煮 高野豆腐のみそ汁 洋なし缶	584.9(466.0) 19.2(15.3) 18.8(15.1) 1.7(1.3)	米 さつまいも 油 砂糖 ○ホットケーキ粉 ○油 ○グラニュー糖	さんま ちくわ 高野豆腐 米みそ ○牛乳 ○豆乳○木綿豆腐	にんじん ごぼう 切り干しだいこん たまねぎ 洋なし缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 ドーナツ	
5土	スープそば チンゲンサイのソテー もも缶	525.8(420.6) 21.0(16.8) 12.3(9.8) 1.7(1.3)	焼きそばめん ごま 油 砂糖 ○スナック	豚肉(もも) ○牛乳	はくさい にんじん にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン もも缶(黄桃)	しょうゆ 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
7月	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のお浸し もずくスープ パイン缶	504.6(403.6) 20.2(16.1) 8.3(6.7) 0.8(0.6)	米 砂糖 ○砂糖	さけ 米みそ かつお節 ○牛乳	にんじん キャベツ ほうれん草 もずく たまねぎ はくさい パイン缶 ○りんご果汁 ○粉かんでん	みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 スナック	牛乳 りんご ゼリー	
8火	カレーライス ブロッコリーの和え物 コンソメスープ ゼリー	584.7(467.8) 17.2(13.7) 14.0(11.2) 1.8(1.5)	米 じゃがいも ゼリー ○ホットケーキ粉 ○砂糖○油	豚ひき肉 ○牛乳○生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー コーン キャベツ だいこん ○もも缶(黄桃) ○パイン缶	カレールウ 中華だしの素 コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ パン ケーキ	お誕生日会
9水	御飯 たらの甘辛焼き 里芋のコンソメ煮 わかめのみそ汁 洋なし缶	531.3(425.0) 19.7(15.8) 11.5(9.2) 1.2(1.0)	米 砂糖 さといも ○マシュマロ ○玄米フレーク ○コーンフレーク	たら ベーコン 米みそ ○牛乳 ○無塩バター	たまねぎ にんじん にんにく カットわかめ 洋なし缶	しょうゆ みりん コンソメ かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 玄米 フレーク スナック	クッキング うさぎ組
10木	ロールパン ミートスパゲティ 揚げポテト 白菜スープ オレンジ	580.6(454.6) 24.3(19.1) 22.4(17.2) 1.9(1.5)	ロールパン スパゲティ 油 砂糖 さつまいも ○小麦粉○油	鶏ひき肉 ○牛乳 ○豚ひき肉○卵 ○かつお節	たまねぎ にんじん にんにく はくさい パセリ粉 オレンジ ○キャベツ○ねぎ ○あおのり	ケチャップ コンソメ 食塩 ○かつお・昆布だし汁 ○お好み焼きソース ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 お好み 焼き	
11金	御飯 銀ひらすのホイル蒸し 五目ひじき 大根スープ もも缶	518.9(409.6) 18.4(14.0) 14.6(11.3) 1.3(1.0)	米 油 砂糖 ○砂糖	銀ひらす ○牛乳	しめじ たまねぎ レモン果汁 ひじき にんじん れんこん いんげん だいこん ねぎ もも缶(黄桃) ○粉かんでん ○洋なし缶○みかん缶	しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 杏仁豆腐	クッキング ぞう組
12土	ドライハヤシ 水菜のスープ パイン缶	528.3(422.7) 15.5(12.4) 12.1(9.7) 1.4(1.1)	米 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	にんじん たまねぎ いんげん みずな パイン缶	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任にお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せて園で精米しています 基本的に水曜日と金曜日は七分づきにしています

☆10月23日(水)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、オランダ料理の「ダッチアップルパイ」がおやつに出ます



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
14月	スポーツの日								
15火	どて煮井 ゆかり和え キャベツのすまし汁 柿	545.2(435.9) 20.9(16.7) 18.7(14.9) 1.9(1.5)	米 板こんにやく 砂糖 ○パイ皮	豚肉(もも)、米みそ ○牛乳 ○ウインナーソーセージ	だいこん にんじん ねぎ しょうが きゅうり もやし キャベツ かき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ しそふりかけ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ウインナー パイ	
16水	黒糖食パン あじのパン粉焼き ピーフンソテー 田舎スープ りんご	521.1(416.8) 18.1(14.5) 8.7(6.9) 0.8(0.6)	食パン パン粉 油 ピーフン ごま油 ○米	あじ ツナ水煮缶 ○牛乳 ○かつお節	にんにく にんじん コーン いら たまねぎ ブロッコリー セロリ パセリ粉 りんご	食塩 中華だしの素 コンソメ ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 かつお おにぎり	
17木	御飯 鶏肉と野菜の大和煮 きゅうりの酢の物 きのこスープ パイン缶	515.9(412.7) 26.0(20.8) 12.4(9.9) 1.9(1.5)	米 砂糖 油 ○じゃがいも ○油○片栗粉	鶏もも肉 ○牛乳	かぼちゃ にんじん だいこん きゅうり みかん缶 カットわかめ パイン缶 えのきたけ エリンギ ○あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酢 食塩 コンソメ ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 いももち	
18金	遠足のため給食なし	178.5(134.1) 7.2(5.5) 6.7(5.3) 0.5(0.3)	○食パン	○牛乳	○いちごジャム		牛乳 スナック	牛乳 ジャム サンド	
19土	きつねうどん 小松菜のお浸し 洋なし缶	513.5(410.8) 20.5(16.4) 11.6(9.3) 1.5(1.2)	うどん 砂糖 ○スナック	鶏もも肉 油揚げ かつお節 ○牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな 洋なし缶	かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
21月	御飯 さばのみそ煮 ほうれん草のソテー かぶのすまし汁 オレンジ	557.3(435.1) 25.6(19.9) 15.7(11.9) 1.7(1.3)	米 砂糖 ○砂糖	さば 卵 ちくわ 米みそ ○牛乳 ○こしあん	しょうが ほうれんそう かぶ かぶ葉 にんじん オレンジ ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 水ようかん	
22火	豚丼 大根の煮物 さつま汁 もも缶	566.6(452.7) 21.0(16.8) 12.4(9.9) 1.6(1.2)	米 砂糖 さつまいも ○クラッカー ○マシュマロ	豚肉(もも) 米みそ ○牛乳	にんじん たまねぎ しょうが だいこん あさつき もも缶(黄桃)	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 マシュマロ クラッカー	
23水	御飯 たらの香り焼き れんこんのきんぴら さつま揚げのすまし汁 パイン缶	568.3(451.9) 21.3(17.0) 19.3(15.3) 1.9(1.5)	米 油 砂糖 ごま ○パイ皮○砂糖	たら 鶏ひき肉 さつま揚げ ○牛乳 ○生クリーム	しょうが にんにく れんこん にんじん いんげん はくさい みつば パイン缶 ○りんご	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ダッチ アップル パイ	ワールド オランダ クッキング りす組
24木	ハンズ ハンバーグ にんじんサラダ ごぼうスープ 洋なし缶	572.6(439.7) 23.3(18.0) 23.6(18.3) 1.9(1.5)	パンズ 片栗粉 油 砂糖 ○米粉 ○ごま油○砂糖	豚ひき肉 ツナ水煮缶 ○牛乳 ○豚ひき肉 ○しらす干し	たまねぎ にんじん きゅうり パセリ粉 ごぼう 洋なし缶 ○コーン○いら	ケチャップ こしょう 酢 食塩 コンソメ ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
25金	御飯 ホキのマヨネーズ焼き 白和え チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	534.9(427.7) 20.8(16.6) 9.2(7.4) 1.5(1.2)	米 マヨネーズ 糸こんにやく 砂糖 ねりごま ○砂糖	ホキ 木綿豆腐 米みそ ○牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ オレンジ ○洋なし缶○りんご ○もも缶(黄桃)	かつお・昆布だし汁 しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	
26土	切り干し大根御飯 そうめん汁 りんご	511.3(408.7) 18.2(14.5) 11.7(9.3) 2.2(1.7)	米 そうめん 砂糖 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	にんじん れんこん 切り干しだいこん あさつき りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
28月	ちくわ卵丼 なすのさっぱり炒め もやしのみそ汁 柿	538.6(420.1) 18.3(14.3) 14.3(11.3) 1.5(1.2)	米 砂糖 油 ○ごま油 ○焼きそばめん	卵 ちくわ ベーコン 米みそ ○牛乳 ○鶏ひき肉	たまねぎ にんじん なす もやし あさつき かき ○ピーマン○にんじん ○キャベツ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん めんつゆ ポン酢 ○中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 塩焼きそば	
29火	御飯 ブルコギ炒め ナムル わかめスープ もも缶	522.5(418.0) 18.1(14.5) 9.7(7.8) 1.2(1.0)	米 ごま油 じゃがいも ○さつまいも○砂糖 ○くりの甘露煮	豚肉(もも) ○牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう もやし カットわかめ もも缶(黄桃)	焼肉のたれ甘口 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 くり きんとん	
30水	ゆかり御飯 ツナとじゃがいもの煮物 マロニーのお浸し キャベツのすまし汁 オレンジ	552.3(432.2) 15.1(12.1) 7.4(5.9) 1.3(1.0)	米 じゃがいも 砂糖 油 マロニー ごま油 ○砂糖	ツナ水煮缶 さつま揚げ 鶏ささ身 ○牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり オレンジ キャベツ ねぎ ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんでん	しそふりかけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酢 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ぶどう ゼリー	
31木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ ミルクスープ パイン缶	556.4(435.9) 23.2(18.1) 23.3(18.1) 1.9(1.5)	ロールパン 砂糖 マヨネーズ ○ホットケーキ粉 ○砂糖	鶏もも肉 ハム 牛乳 ○牛乳 ○無塩バター	マーマレード ブロッコリー にんじん はくさい コーン パセリ粉 パイン缶 ○かぼちゃ	しょうゆ コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 かぼちゃ パン ケーキ	ハロウィン