

献立表

2024年10月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 火	昼食	ゆかりご飯 とりにくじゃが ほうれん草のおひたし	胚芽米 じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、にんじん	ゆかり しょうゆ、だしかつお、みりん しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	揚げうどん(コンソメ味) 牛乳	ゆでうどん(小麦)、なたね油 牛乳			コンソメ
02 水	昼食	ご飯 鮭の塩麹焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁	胚芽米 上白糖	鮭 こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍) にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)	塩こうじ 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	チヂミ きなこクッキー 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油 小麦粉、なたね油、上白糖 牛乳	豚ひき肉 きな粉 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、酢
03 木	昼食	★運動会がんばれメニュー ご飯 チキンカツ(オーロラソース) キャベツのマリネ お味噌汁	胚芽米 小麦粉、なたね油、パン粉(小麦)、マヨドレ 上白糖、オリーブオイル	鶏もも肉 味噌、こんぶ(だし用)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、酒、食塩、こしょう 酢、食塩 だしかつお
	午後おやつ	みかん入りりんごゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖	アガー 牛乳	りんご天然果汁、みかん缶	ショートニング、膨張剤、食塩
04 金	昼食	秋野菜カレー もくもく野菜のおかか和え 黄桃	胚芽米、さつまいも	牛肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー もも缶(黄桃)	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	お米deガトーショコラ 牛乳	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳 牛乳		カカオマス、ココアパウダー
05 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風きのこスパゲティ オレンジ	スパゲティ(小麦)、オリーブオイル	牛乳 ベーコン(卵不使用)、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんにく オレンジ	めんつゆ、食塩
07 月	昼食	さつまいもごはん 大根とじゃこのサラダ 肉団子スープ	胚芽米、さつまいも 上白糖 はるさめ、片栗粉	チリメン 豚ひき肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、きゅうり はくさい、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢 しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらスープ、食塩、こしょう
	午後おやつ	柿 ミニのりすけ 牛乳	うるち米、砂糖	海苔 牛乳	かき	
08 火	昼食	ロールパン さばのポテトグラタン コンソメスープ	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) じゃがいも、小麦粉、パン粉(小麦)、バター、マヨドレ	牛乳、さば(水煮缶)、とろけるチーズ ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、しめじ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、キャベツ	コンソメ、パセリ粉 コンソメ、食塩
	午後おやつ	栗ごはんおにぎり	胚芽米、ゆでくり			酒、みりん、食塩
09 水	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き カムカムサラダ すまし汁	胚芽米 ごま油、上白糖	鶏もも肉 厚揚げ、こんぶ(だし用)	マーマレード、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん はくさい、トウモロコシ、しめじ	しょうゆ しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フライドポテト(のり塩味) 牛乳	フライドポテト(冷凍)、なたね油 牛乳	あおのり 牛乳		食塩
10 木	昼食	ご飯 たらきのこあんかけ 添え野菜(ブロッコリー) お味噌汁	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖	たら、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、しょうが ブロッコリー(冷凍)	しょうゆ、だしかつお、みりん 食塩 だしかつお
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳 飲むヨーグルト	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
11 金	★ 昼食	タコライス バナナ コンソメスープ	胚芽米、バター じゃがいも	豚ひき肉、細切りチーズ ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく バナナ にんじん、ブロッコリー(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩、カレー粉 コンソメ、食塩
	午後おやつ	パンプキンパフェ ぶどうジュース	小麦粉、上白糖、コーンフレーク、コーンスターチ、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ	かぼちゃ(冷凍) ぶどう天然果汁	ベーキングパウダー
12 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 味噌ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)	牛乳 豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、葉ねぎ、にんにく オレンジ	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ、食塩、こしょう

★ **お誕生日おめでとうメニューです。10月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。**

〈今月の旬の食材〉 **こまつな、はくさい、ごぼう、さつまいも、にんじん、ほうれん草**
きのこ類、なし、かき、ぶどう、さんま、さば、さけ

- 乳児の午前おやつは牛乳になります。
 - 材料の都合により、献立を変更することがあります。
 - 夕方おやつは、米菓子をだしています。
 - 給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
- ご了承の程、よろしくお願い致します。

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	550 kcal	575 kcal	441 kcal	454 kcal
たんぱく質	22.5 g	23.9 g	17.3 g	17.0 g
脂質	15.4 g	14.2~21.3 g	13.0 g	10.0~15.1 g
カルシウム	242 mg	270 mg	198 mg	225 mg
ビタミンC	30 mg	23 mg	24 mg	20 mg

15 火	昼食	ゆかりご飯 とりにくじゃが ほうれん草のおひたし	胚芽米 じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、にんじん	ゆかり しょうゆ、だしかつお、みりん しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	揚げうどん(コンソメ味) 牛乳	ゆでうどん(小麦)、なたね油 牛乳	牛乳		コンソメ
16 水	昼食	ご飯 鮭の塩麹焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁	胚芽米 上白糖	鮭 こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍) にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)	塩こうじ 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	チヂミ きなこクッキー 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油 小麦粉、なたね油、上白糖 牛乳	豚ひき肉 きな粉 牛乳	にんじん、たまねぎ、にら	しょうゆ、酢
17 木	昼食	ご飯 チキンカツ(オーロラソース) キャベツのマリネ お味噌汁	胚芽米 小麦粉、なたね油、パン粉(小麦)、マヨドレ 上白糖、オリーブオイル	鶏もも肉 味噌、こんぶ(だし用)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、酒、食塩、こしょう 酢、食塩 だしかつお
	午後おやつ	みかん入りりんごゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖 牛乳	アガー 牛乳	りんご天然果汁、みかん缶	ショートニング、膨張剤、食塩
18 金	昼食	秋野菜カレー もくもく野菜のおかか和え 黄桃	胚芽米、さつまいも	牛肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー もも缶(黄桃)	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	抹茶蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油 牛乳	豆乳、こしあん 牛乳		ベーキングパウダー、グリーンティー
19 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風きのこスパゲティ オレンジ	スパゲティ(小麦)	牛乳 ベーコン(卵不使用)、きざみのにんじん	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんにく オレンジ	めんつゆ、食塩
21 月	昼食	さつまいもごはん 大根とじゃこのサラダ 肉団子スープ	胚芽米、さつまいも 上白糖 はるさめ、片栗粉	チリメン 豚ひき肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、きゅうり はくさい、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢 しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらスープ、食塩、こしょう
	午後おやつ	柿 ミニのりすけ 牛乳	うるち米、砂糖 牛乳	海苔 牛乳	かき	
22 火	昼食	ロールパン さばのポテトグラタン コンソメスープ	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) じゃがいも、小麦粉、パン粉(小麦)、バター、マヨドレ	牛乳、さば(水煮缶)、とろけるチーズ ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、しめじ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、キャベツ	コンソメ、パセリ粉 コンソメ、食塩
	午後おやつ	栗ごはんおにぎり	胚芽米、ゆでくり			酒、みりん、食塩
23 水	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き カムカムサラダ すまし汁	胚芽米 ごま油、上白糖	鶏もも肉 厚揚げ、こんぶ(だし用)	マーマレード、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん はくさい、トウモロコシ、しめじ	しょうゆ しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フライドポテト(のり塩味) 牛乳	フライドポテト(冷凍)、なたね油 牛乳	あおのり 牛乳		食塩
24 木	昼食	ご飯 たらきのこあんかけ 添え野菜(ブロッコリー) お味噌汁	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖	たら、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、しょうが ブロッコリー(冷凍)	しょうゆ、だしかつお、みりん 食塩 だしかつお
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳 飲むヨーグルト	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
25 金	昼食	すき焼きうどん 大根とちくわのマヨサラダ みかん	ゆでうどん(小麦)、糸こんにゃく、上白糖、切り葱(小麦) マヨドレ	牛肉、こんぶ(だし用) ちくわ(卵不使用)	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、にんじん、トウモロコシ みかん缶	しょうゆ、酒、だしかつお 食塩、こしょう
	午後おやつ	秋の彩りおにぎり	胚芽米、さつまいも	鮭、こんぶ(だし用)	まいたけ、みつば	しょうゆ、みりん、酒、食塩
26 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 味噌ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)	牛乳 豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、薬ねぎ、にんにく オレンジ	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ、食塩、こしょう
	28 月	昼食	菜飯 大根と豚肉のみそ煮 ほうれん草のおひたし	胚芽米 さといも(冷凍)、上白糖、なたね油	豚肉、いんげんまめ(冷凍)、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、たけのこ(水煮缶) ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、にんじん
29 火	午後おやつ	お米deガトーショコラ クラッカー(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、植物油脂 小麦粉、植物油脂、砂糖 牛乳	豆乳 牛乳		カカオマス、ココアパウダー 塩
	昼食	ご飯 鮭のさざれ焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁	胚芽米 パン粉(小麦) 上白糖	鮭 こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍) にんじん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)	ケチャップ、食塩 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
30 水	午後おやつ	きなこ揚げパン 牛乳	コッペパン(小麦・マーガリン、牛乳)、なたね油、上白糖 牛乳	きな粉 牛乳		食塩
	昼食	ご飯 ささみチーズフライ キャベツのマリネ お味噌汁	胚芽米 パン粉(小麦)、小麦粉、なたね油 上白糖、オリーブオイル	鶏ささみ、粉チーズ 味噌、こんぶ(だし用)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	食塩、こしょう 酢、食塩 だしかつお
31 木	午後おやつ	ももゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖 牛乳	アガー 牛乳	もも天然果汁、もも缶	ショートニング、膨張剤、食塩
	昼食	秋野菜カレー もくもく野菜のおかか和え 黄桃	胚芽米、さつまいも	牛肉、スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、れんこん、かぼちゃ(冷凍)、しめじ ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー もも缶(黄桃)	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む) しょうゆ、糸かつお
午後おやつ	ハロウィン蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油 牛乳	豆乳 牛乳		ベーキングパウダー、ココアパウダー	