

2024年10月献立表



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9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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			
01火	御飯 かじりとり野菜(大根) 鮭の照り焼き ブロッコリーの洋風白和え キャベツと豆苗の味噌汁	480.1(438.6) 26.7(25.1) 14.8(13.9) 1.5(1.2)	七分つき米、マヨネーズ、すりごま、砂糖	○豆乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、ハム、油揚げ、◎豆乳	○ぶどう、ブロッコリー、だいこん、トウモロコシ(芽ええ)、キャベツ、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳	豆乳 ぶどう(シャインマスカット)	かじりとり野菜の日
02水	御飯 マーボー豆腐 竹輪とワカメの酢の物 さつま芋と水菜の味噌汁	582.4(519.5) 22.0(19.5) 15.7(14.1) 2.3(1.9)	七分つき米、さつまいも、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、◎砂糖	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、淡色みそ、◎豆乳バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎大豆ヨーグルト	きゅうり、ねぎ、みずな、○パナナ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、トウバンジャン	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 パナナケーキ	
03木	御飯 かじきフライ(野菜タルタル) 切干大根のサラダ 高野豆腐と小松菜の味噌汁	565.2(551.9) 22.8(20.3) 19.8(16.7) 1.4(1.1)	七分つき米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖、すりごま、ごま油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、かじき、淡色みそ、ハム、凍り豆腐、◎きな粉	○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、○粉かんでん、パセリ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 オレンジゼリー	
04金	ハチミツ豆乳パン(未:デュラム小麦パン) 鶏の照り焼き(玉葱ソース) カレー味ポテトサラダ ほうれん草ときのこのスープ	516.6(435.8) 29.1(25.6) 18.8(15.6) 2.3(1.6)	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、◎ごま油、油、◎ごま、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、○ピザ用チーズ、ハム、ベーコン、○しらす干し、◎豆乳	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、にんじん、○万能ねぎ、しょうが、にんにく、◎パナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、食塩、洋風スープ、コンソメ、カレー粉	豆乳 パナナ	豆乳 ご飯ピザ	パンの日(スタイルブレッド)
05土	きのこうどん さつま芋サラダ 大豆ヨーグルト	445.5(400.5) 18.3(18.2) 11.8(11.5) 1.4(1.2)	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、◎砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、鶏もも肉、ハム、◎豆乳	○もも果汁飲料、ねぎ、だいこん、きゅうり、なめこ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、○粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう、めんつゆ・3倍濃縮	豆乳	豆乳 ビーチゼリー	
07月	御飯 豚肉と根菜の煮物 めかぶとささ身の和え物 豆腐と海苔の中華スープ	491.4(437.1) 23.0(22.0) 11.2(11.0) 1.7(1.4)	○さつまいも、七分つき米、しらたき、砂糖、油、ごま油、ごま	○豆乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ささ身、淡色みそ、◎豆乳	めかぶわかめ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、洋風スープ、中華だし(の素)	豆乳	豆乳 蒸かしさつま芋	
08火	十六穀ごはん さわらの塩こうじ焼き ほうれん草のソテー 高野豆腐と玉ねぎの味噌汁	492.4(417.5) 26.6(23.4) 17.1(14.9) 1.5(1.2)	七分つき米、○焼ふ、○黒砂糖、塩こうじ、五穀、◎ごま	○豆乳、さわら、ベーコン、淡色みそ、◎豆乳バター、凍り豆腐、◎豆乳	ほうれんそう、しめじ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 お麩の焼きかりんとう	雑穀ごはん
09水	御飯 チキンのフレック焼き 和風マカロニサラダ 厚揚げと雑穀のスープ	555.4(491.0) 27.0(23.4) 16.9(15.0) 2.1(1.7)	七分つき米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、五穀、押麦、ごま油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、生揚げ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、◎大豆ヨーグルト	○なし、にんじん、きゅうり、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酢、食塩、洋風スープ、中華だし(の素)	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 梨	
10木	カレーうどん 南瓜とレタスのサラダ いちごジャム大豆ヨーグルト	518.1(506.2) 21.0(18.6) 19.0(15.9) 2.4(1.9)	ゆでうどん、○ロールパン、マヨネーズ、砂糖、油、○油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、大豆ヨーグルト、鶏もも肉、○ウインナー、ハム、◎きな粉	かぼちゃ、だいこん、◎キャベツ、ねぎ、いちごジャム(低糖度)、レタス、しめじ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、カレールウ、めんつゆ・3倍濃縮、○ケチャップ、食塩、◎食塩	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 ミニホットドッグ	麺の日
11金	さつま芋御飯 さんまの蒲焼き もやしとスプラウトのサラダ 大根と三つ葉の味噌汁	579.9(510.5) 22.0(21.2) 22.7(19.7) 1.8(1.5)	七分つき米、○米粉、もち米、さつまいも、○砂糖、○油、○片栗粉、小麦粉、なたね油、砂糖、すりごま	○豆乳、さんま、鶏ささ身、淡色みそ、◎豆乳	もやし、○りんご、だいこん、みつば、にんじん、えのきたけ、スプラウト、しいたけ、コーン(冷凍)、レモン果汁、こんぶ(だし用)、◎なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、おろししょうが、◎食塩	豆乳 梨	豆乳 米粉の焼きかりんごケーキ	季節のごはん
12土	和風パスタ ブロッコリーのゴマ酢和え 大根と豆苗のスープ	459.9(411.9) 23.7(22.5) 11.2(10.9) 1.9(1.6)	スパゲティ、○砂糖、砂糖、なたね油、すりごま	○豆乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン、しらす干し、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、トウモロコシ(芽ええ)、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、○粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、洋風スープ、中華だし(の素)	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
15火	ブルコギ丼 レタスとじゃこのサラダ 大根と水菜のスープ	519.0(459.2) 23.7(22.6) 23.6(20.9) 1.9(1.6)	七分つき米、はちみつ、ごま油、砂糖、ごま	○豆乳、牛肉(肩ロース)、油揚げ、○するめ、○いわし(煮干し)、しらす干し、◎豆乳	たまねぎ、レタス、だいこん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、赤ピーマン、にら、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、トウバンジャン、酢、おろしにんにく、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 食べる小魚、芋けんぴ、するめ	カミカミおやつ
16水	御飯 カレイの煮つけ ブロッコリーの梅マヨサラダ 里芋と白菜の味噌汁	510.3(427.1) 24.3(20.8) 10.1(9.4) 1.5(1.2)	七分つき米、さといも、マヨネーズ、砂糖、◎砂糖	○豆乳、かかれい、淡色みそ、ハム、油揚げ、かつお節、◎大豆ヨーグルト	○パナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、うめびしお	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 パナナ	
17木	全粒粉パン(未:南瓜パン) レーク、マヨネーズ、小麦粉、押麦、砂糖、パン粉、油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	538.4(530.5) 23.2(20.7) 22.1(18.5) 2.1(1.7)	ロールパン、マカロニ、○玄米フレーク、マヨネーズ、小麦粉、押麦、砂糖、パン粉、油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、豆乳、いんげんまめ(ゆで)、ピザ用チーズ、鶏もも肉、豆乳バター、豚ひき肉、ハム、◎きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、○ブルーベリージャム、きゅうり、キャベツ、レタス、にんじん、マッシュルーム、○ブルーベリー、スプラウト	昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、洋風スープ	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 ブルーベリーと玄米フレークヨーグルト	パンの日(ビジョンポスト)
18金	御飯 蓮根ハンバーグ ひじきと大豆の煮物 ほうれん草とワカメの味噌汁	598.3(534.3) 27.6(25.3) 24.2(20.9) 2.3(1.8)	七分つき米、○食パン、○メープルシロップ、パン粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、○卵、だいず水煮缶詰、油揚げ、淡色みそ、豆乳、◎豆乳	たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ひじき、しいたけ、カットわかめ、◎りんご	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳 りんご	豆乳 豆乳フレンチトースト(メープル)	
19土	豚丼 ポテトサラダ キャベツのスープ	544.2(479.4) 23.0(22.0) 21.7(19.4) 1.4(1.1)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○豆乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、ハム、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、○粉かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、おろししょうが、洋風スープ、コンソメ、こしょう	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
21月	きのこチーズカレーライス コールスローサラダ ワカメと枝豆のスープ	547.9(482.3) 19.5(19.2) 16.1(14.9) 2.5(2.1)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、○なたね油、なたね油、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、○うずら豆(煮豆)、ピザ用チーズ、○きな粉、ベーコン、ハム、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン(冷凍)、えだまめ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、洋風スープ	豆乳	豆乳 金時豆のきな粉ケーキ	
22火	御飯 かじきの酢豚風 もやしとささ身の昆布サラダ 豆腐となめこの味噌汁	485.4(439.3) 21.1(20.6) 11.0(10.8) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○豆乳、かじき、木綿豆腐、鶏ささ身、淡色みそ、◎豆乳	○りんご、もやし、たまねぎ、なめこ、みつば、きゅうり、ピーマン、しいたけ、塩こんぶ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、食塩、中華だし(の素)	豆乳	豆乳 りんご	
23水	お弁当の日		○砂糖	○豆乳、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、○粉かんでん		豆乳	豆乳 ブドウゼリー	お弁当の日
24木	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 大豆の五目煮 小松菜とえのきの味噌汁	548.8(538.8) 28.3(24.8) 17.7(15.0) 1.7(1.4)	○さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、なたね油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、淡色みそ、○卵(黄)、○無塩バター、◎きな粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 スイートポテト	
25金	とんこつラーメン(ハロウィンライス、チキン豆腐ナゲット、おぼけチップのカラフルマカロニ、ハロウィンなみかん) 柿フレンチサラダ 大豆ヨーグルト(甜菜オリゴ糖)	509.2(457.1) 19.3(18.5) 11.3(10.7) 1.7(1.3)	生中華めん、○七分つき米、甜菜オリゴ糖、砂糖、なたね油、ごま油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、◎豆乳	キャベツ、かき、レタス、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、◎パナナ	しょうゆ、酢、食塩、中華だし(の素)	豆乳 パナナ	豆乳 わかめおにぎり	麺の日
26土	味噌けんちんうどん ブロッコリーの梅マヨ和え ママレード大豆ヨーグルト	454.0(407.2) 21.0(20.4) 13.5(12.8) 1.4(1.1)	ゆでうどん、砂糖、マヨネーズ、○砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ、ママレードジャム、うめびしお、○粉かんでん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
28月	御飯 豚肉のシャリアピンステーキ 粉ふき芋&ブロッコリー 厚揚げとほうれん草の味噌汁	579.1(542.5) 24.4(25.3) 21.7(21.6) 1.4(1.2)	七分つき米、じゃがいも、○油、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(ロース)、生揚げ、淡色みそ、◎豆乳	○れんこん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、◎食塩	豆乳	豆乳 れんこんチップ	
29火	ブレンパージュル シュクメルリ(ジョージア) トマトとささ身の酢の物 きのこたっぷりスープ(ジョージア風)	559.4(497.5) 27.7(25.7) 13.3(12.6) 1.9(1.5)	七分つき米、ベージュル、じゃがいも、砂糖、なたね油、オリーブ油	○豆乳、鶏もも肉、牛乳、鶏ささ身、豆乳バター、ピザ用チーズ、◎豆乳	○かき、トマト、きゅうり、しめじ、まいたけ、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、レモン果汁	昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろしにんにく、洋風スープ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	豆乳	豆乳 柿	パンの日(スタイルブレッド)
30水	御飯 サワラの香味焼き ビーフソテー 豆腐とワカメの味噌汁	520.5(463.0) 23.5(20.6) 13.8(12.5) 1.6(1.3)	七分つき米、○米粉、ビーフン、○砂糖、○なたね油、ごま油、◎砂糖	○豆乳、さわら、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト	にんじん、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、おろししょうが、洋風スープ、中華だし(の素)	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 米粉のブレン蒸しパン	
31木	★ハロウィンスペシャル★(ハロウィンライス、チキン豆腐ナゲット、おぼけチップのカラフルマカロニ、ハロウィンなみかん) 豆乳ピシソワーズ		七分つき米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、○メープルシロップ、ぎょうざの皮、油、なたね油、ごま油、砂糖	○豆乳、木綿豆腐、豆乳、調製豆乳、鶏ひき肉、○豆乳ホイップクリーム、豚ひき肉、豆乳生クリーム、鶏もも肉、○いんげんまめ(生)、スライスチーズ、ハム、豆乳バター、◎豆乳	みかん、たまねぎ、○かぼちゃ、ほうれんそう、赤ピーマン、レッドキャベツ、コーン(冷凍)、焼きのり、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ、めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ、カレー粉、こしょう、パセリ粉、◎食塩	豆乳	豆乳 南瓜のモンブラン	ハロウィンメニュー