



令和6年度 10月分献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 (3歳未満児)	
1 / 15 / 29 火	ごはん ちくわの磯部揚げ かぶと人参の甘酢漬け 味噌汁(豆腐 わかめ)	精白米/小麦粉/調合油/砂糖/マ カロニ/片栗粉	焼きちくわ/牛乳/味噌/豆腐	あおのり/かぶ/かぶ(葉)/人参/ わかめ(乾)	牛乳 みたらしまカロニ		
2 / 16 / 30 水	ごはん 五目うま煮 おかか和え 味噌汁(たまねぎ 麩)	精白米/じゃがいも/調合油 /砂糖/ホットケーキミックス/パ ター	鶏肉/高野豆腐/かつお節/焼き麩 /米みそ/牛乳/果物ジャム	人参/だいこん/もやし/小松菜/ 玉ねぎ	牛乳 スコーン		
3 / 17 / 31 木	ごはん ポークチャップ ポイル野菜 コンソメスープ(小松菜 人参)	精白米/調合油/砂糖/さつまいも	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんにく/キャベツ/人参 /小松菜	牛乳 さつまいもスティック		
4 / 18 金	あなかいうどん ヨーグルト 果物	乾麺/調合油/砂糖/片栗粉	豚肉/油揚げ/ヨーグルト/牛乳	キャベツ/人参/もやし/果物	麦茶 ゆかりおにぎり		
5 / 19 土	ジャムパン コーンスープ バナナ	食パン/ロールパン/果物ジャム/ じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/バナナ	牛乳 菓子		
7 / 21 月	ごはん 鶏挽肉とチーズの卵焼き ブロッコリーソテー 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	精白米/調合油/じゃがいも/パ ター	たまご/鶏ひき肉/ピザ用チーズ/ 牛乳/ベーコン	玉ねぎ/人参/ブロッコリー/ホール コーン/キャベツ	牛乳 ジャーマンボテト		
8 / 22 火	ごはん きごとの魚のバター醤油炒め ごま和え 味噌汁(油揚げ 玉ねぎ)	精白米/調合油/バター/白ごま/ 砂糖/パン/片栗粉	魚/油揚げ/米みそ/牛乳/バター	しめじ/エリンギ/小松菜/人参/玉 ねぎ	牛乳 ココアクリームサンド		
9 / 23 水	ホイコーロー丼 きゅうりの中華和え わかめスープ	精白米/調合油/砂糖/片栗粉/こ ま油/白ごま	豚肉/米みそ/牛乳	キャベツ/人参/ピーマン/にんにく /きゅうり/わかめ/もやし	牛乳 菓子		
10 / 24 木	ごはん けんちん揚げ 塩昆布和え 味噌汁(もやし ねぎ)	精白米/砂糖/片栗粉/調合油/ コーンフレーク	木綿豆腐/鶏ひき肉/米みそ/牛乳	キャベツ/きゅうり/人参/塩昆布/ もやし/ねぎ	コーンフレークミルク		
11 / 25 金	パン ポテトグラタン ツナサラダ 野菜スープ(人参 たまねぎ)	パン/じゃがいも/バター/小麦粉 /調合油/精白米/片栗粉/白ごま /砂糖	鶏肉/牛乳/バルメザンチーズ/ツ ナ缶/米みそ	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/人参	麦茶 ごまみそもち		
12 / 26 土	ミートソースパゲティ 牛乳 バナナ	スパゲッティ/調合油/ 牛乳	豚ひき肉/牛乳/バルメザンチーズ	人参/玉ねぎ/ピーマン/バナナ	牛乳 菓子		
28 月	ごはん 豆腐ステーキ(和風あん) ごま和え 味噌汁(かぶ かぶ葉 人参)	精白米/片栗粉/調合油/砂糖/片 栗粉/白ごま	木綿豆腐/米みそ/牛乳/麩/パ ター	人参/玉ねぎ/ピーマン/小松菜/ もやし/かぶ/かぶ(葉)	牛乳 お麩のラスク		
ハ ロ ウ イ ン	おぼけカレー ココロサラダ 果物	精白米/じゃがいも/調合油/小麦 粉/バター/砂糖	豚肉/スキムミルク/牛乳/生クリ ム	人参/玉ねぎ/にんにく/しょうが/ ホールコーン/大根/果物/かば ちゃ/粉寒天	牛乳 かぼちゃプリン		
食 育	さつまいもご飯 鶏肉の甘辛煮 いそ和え 味噌汁(玉ねぎ 人参)	精白米/さつまいも/黒ごま/砂糖 /調合油	鶏肉/牛乳/高野豆腐/黄な粉	大根/人参/小松菜/玉ねぎ/もや し	牛乳 高野豆腐のココロ揚げ		
誕 生 会	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 トマトサラダ 野菜スープ(人参 ブロッコリー)	精白米/片栗粉/調合油/砂糖/ピ スケット	鶏肉/果物ジャム/乳酸菌飲料/ホイ ップクリーム	玉ねぎ/にんにく/トマト/きゅうり/ ホールコーン/ブロッコリー/人参	乳酸菌飲料 ピスケットケーキ		
				エネルギー	たんぱく質		
				3歳未満児	448kcal(463kcal)		
				3歳以上児	560kcal(562kcal)		
					15.2g(15.1g~23.2g)		
					18.7g(18.7g~28.7g)		

・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。
・納入の兼合いで冷凍食材を使用する場合があります。

※()は目標量です。