

令和6年度10月の献立表

認定こども園たちばな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

| 日付 | 曜日 | 未満児 10時おやつ | 昼 食 | | | 3時おやつ | |
|----|----|-----------------|------------------------------|------------------------------------|---|--------------------|--|
| | | | 主食 | 副食 献立 | 材 料 名 | 献立 | 材 料 名 |
| 1 | 火 | ヨーグルト・麦茶 | きつねうどん | ちくわの磯辺揚げ・りんご | うどん・豚肉・小松菜・人参・長葱・椎茸・油揚げ・竹輪・てんぷら粉・青のり・油・りんご | キャロットケーキ・牛乳 | ホットケーキミックス・牛乳・人参・バター・卵・牛乳 |
| 2 | 水 | バナナ・麦茶 | ごはん | 豚肉のマーマレード焼き・南瓜サラダ・煮卵・味噌汁 | 米・豚肉・マーマレードジャム・南瓜・胡瓜・ハム・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・うずら卵・豆腐・なめこ | フルーチェ・せんべい | フルーチェ(いちご)・牛乳・ぼたぼたせんべい ※未満児:せんべい→野菜ハイハイせん |
| 3 | 木 | ビスケット・牛乳 | コッペパン | 鶏肉のトマトソースがけ・ひじきサラダ・チーズ・コンスープ | コッペパン・鶏肉・玉葱・ケチャップ・ひじき・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・チーズ・玉ねぎ・コーン・牛乳・コンスープのもと | ポトフ・麦茶 | ウインナー・キャベツ・玉葱・人参・麦茶 |
| 4 | 金 | せんべい・麦茶 | ごはん | タラのカレー風味焼き・厚揚げの煮物・中華きゅうり・さつまいもの味噌汁 | 米・タラのカレー風味・生揚げ・玉葱・人参・ナルト・胡瓜・さつまいも・玉葱・しめじ | クラッカーサンド・牛乳 | クラッカー・クリームチーズ・イチゴジャム・牛乳 ※クラッカー・チーズ |
| 7 | 月 | クラッカー・麦茶 | ごはん | 豚肉の生姜焼き・中華サラダ・バナナ・味噌汁 | 米・豚肉・玉葱・生姜・春雨・胡瓜・ささみ・人参・バナナ・もやし・油揚げ | ハムチーズサンド・牛乳 | ロールパン・ハム・チーズ・牛乳 ※ロールパン・棒チーズ |
| 8 | 火 | コーンフレーク・牛乳 | ごはん | 松風焼き・ブロッコリーおなか和え・煮豆・かき玉汁 | 米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・いりごま・ブロッコリー・おなか・金時豆・玉葱・ナルト・水菜・卵 | ゴリラさんの贈り物・麦茶 | バナナ・りんご・オレンジ・麦茶 |
| 9 | 水 | チーズ・麦茶 | ごはん | 鮭の西京焼き・炒り豆腐・スティックきゅうり・すまし汁 | 米・鮭西京漬け・豆腐・鶏肉・玉葱・人参・椎茸・小ねぎ・胡瓜・浅漬けの素・ほうれん草・おふ | レーズン蒸しパン・牛乳 | 蒸しパンミックス・牛乳・レーズン・牛乳 |
| 10 | 木 | バナナ・牛乳 | 食パン | メンチカツ・卵サラダ・トマト・きのこスープ | 食パン・メンチカツ・油・ソース・卵・胡瓜・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・トマト・ハム・えのき・しめじ・エリンギ | 栗ごはんのおにぎり・麦茶 | 米・醤油・酒・塩・栗・麦茶 ※さくらごはん |
| 11 | 金 | グレープゼリー・麦茶 | きのこカレー | 豆サラダ 福神漬け・りんご | 米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・エリンギ・しめじ・カレールウ・キャベツ・胡瓜・大豆水煮・チーズ・人参・マヨ・スキムミルク・福神漬け・りんご | ドーナツ・牛乳 | ホットケーキミックス・牛乳・卵・バター・牛乳 |
| 12 | 土 | 10時:ビスケット、麦茶 | お昼:焼きそば、ホウレン草の磯和え | | | 3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶 | |
| 15 | 火 | ビスケット・麦茶 | ごはん | 春巻き・マカロニサラダ・トマト・すまし汁 | 米・春巻き・油・マカロニ・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・トマト・おふ・わかめ | ごまおさつ・牛乳 | さつまいも・醤油・砂糖・みりん・ごま・牛乳 |
| 16 | 水 | 卵ボーロ・牛乳 | クロワッサン | 鶏肉のパン粉焼き・ツナの和え物・バター・コーン・ミネストローネ | クロワッサン・鶏肉・パン粉・パセリ・にんにく・キャベツ・胡瓜・もやし・人参・ツナ・コーン・バター・玉葱・じゃが芋・ハム・セロリ・マカロニ・トマト缶 | わかめおにぎり・麦茶 | 米・わかめごはんもと・麦茶(梅干し) |
| 17 | 木 | せんべい・麦茶 誕生日会 | ラーメン | しゅうまい・バナナ | ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン・豚挽肉・玉葱・生姜・シュウマイ皮・バナナ | ケーキ・牛乳 | ホットケーキミックス・牛乳・バター・卵・ホイップ・いちごソース・牛乳 ※未満児:ホイップ・ソースなし |
| 18 | 金 | りんご・麦茶 | ごはん | サバの文化干し・親子煮・中華きゅうり・味噌汁 | 米・サバの文化干し・鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・ナルト・いんげん・卵・胡瓜・大根・油揚げ | マカロニきなこ・牛乳 | マカロニ・砂糖・きなこ・牛乳 |
| 19 | 土 | 10時:クラッカー、麦茶 | お昼:うどん、キャベツの昆布和え | | | 3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶 | |
| 21 | 月 | せんべい・麦茶 | ごはん | 鶏肉の照り焼き・中華ナムル・りんご・味噌汁 | 米・鶏肉・もやし・胡瓜・人参・ハム・ほうれん草・りんご・豆腐・わかめ | おふのラスク・牛乳 | おふ・グラニュー糖・オリーブオイル・牛乳 |
| 22 | 火 | クラッカー・牛乳 | ごはん | マーボー豆腐・野菜のごま和え・バナナ・中華コンスープ | 米・豆腐・豚肉・エビ・長葱・ニラ・にんにく・生姜・もやし・人参・ハム・いんげん・すりごま・玉葱・コーン・卵 | プリン・星せんべい | 牛乳・卵・グラニュー糖・生クリーム・星せんべい ※豆乳ゼリー/未満児:せんべい→野菜ハイハイせん |
| 23 | 水 | ビスケット・牛乳 | コッペパン | ウインナー・ポークビーンズ・ブロッコリー・南瓜のポタージュ | コッペパン・ウインナー・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・水煮大豆・ケチャップ・カットトマト缶・パセリ・ブロッコリー・玉葱・南瓜ペースト・牛乳・コンスープのもと | 焼きそば・麦茶 | 中華めん・豚肉・もやし・人参・麦茶 |
| 24 | 木 | オレンジゼリー・麦茶 | ごはん | 鮭のムニエル・ツナサラダ・煮卵・豆腐のスープ | ごはん・鮭・小麦粉・油・キャベツ・胡瓜・ツナ・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・うずら卵・豆腐・玉葱・小松菜 | 栗蒸しパン・牛乳 | 蒸しパンミックス・牛乳・栗・牛乳 |
| 25 | 金 | りんご・麦茶 | ごはん | ミートローフ・春雨サラダ・オレンジ・もやしのスープ | 米・豚挽・鶏挽・玉葱・ミックスベジタブル・チーズ・パン粉・卵・ケチャップ・春雨・胡瓜・ハム・人参・オレンジ・もやし・ニラ | 付け合せパン・牛乳 | 食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし(うさぎ:南瓜ペースト) |
| 26 | 土 | 10時:ビスケット、麦茶 | お昼:ミートソーススパゲッティ、ブロッコリーのおなか和え | | | 3時:バナナ、せんべい、麦茶 | |
| 28 | 月 | クラッカー・麦茶 | ごはん | 豚肉の味噌焼き・キャベツの昆布和え・トマト・わかめスープ | 米・豚肉・キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・トマト・わかめ・長葱 | クロワッサン・牛乳 | クロワッサン・牛乳 |
| 29 | 火 | バナナ・牛乳 | バーガーパン | ハンバーグ・和風パスタサラダ・チーズ・コンソメスープ | バーガーパン・豚挽・鶏挽・玉葱・人参・片栗粉・ケチャップ・パスタ・胡瓜・人参・ツナ・チーズ・キャベツ・玉葱 | いなり寿司・麦茶 | 米・味付け油揚げ・麦茶 ※いなりごはん |
| 30 | 水 | 卵ボーロ・牛乳 | ごはん | 鶏肉の塩から揚げ・チーズサラダ・パイン・味噌汁 | 米・鶏肉・生姜・にんにく・油・キャベツ・胡瓜・ハム・チーズ・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・パイン・玉葱・ニラ | りんごゼリー・せんべい | りんごゼリー・りんご・サラダせんべい ※未満児:せんべい→野菜ハイハイせん |
| 31 | 木 | せんべい・麦茶 | ハヤシライス | 和風サラダ・オレンジ | 米・豚肉・玉葱・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・胡瓜・もやし・人参・かまぼこ・わかめ・オレンジ | ハロウィンクッキー・牛乳 | ホットケーキミックス・牛乳・バター・砂糖・ココア・牛乳 |

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



10月平均栄養価

| | | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|-------|----|-------|
| 3歳未満児 | エネルギー | 552kcal | たんぱく質 | 17.5g | 脂質 | 17.8g |
| | カルシウム | 207mg | 食塩 | 2.0g | | |
| 3歳以上児 | エネルギー | 571kcal | たんぱく質 | 18.8g | 脂質 | 18.4g |
| | カルシウム | 218mg | 食塩 | 2.1g | | |