



# 10月予定献立表



令和6年度

認定こども園 東雲幼稚園

日曜日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ		
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)	
1	火	ちゃんぽんラーメン・煮玉子 春巻き・トマトのツナ和え・梨	豚肉・卵・ツナ缶 冷凍春巻き	キャベツ・玉ねぎ・もやし 人参・トマト・きゅうり・梨	中華麺・砂糖・油	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
2	水	豆腐ハンバーグきのこソース・パスタサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁・オレンジ	木綿豆腐・豚ひき肉・卵 牛乳・脱脂粉乳・ツナ缶	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ 人参・きゅうり・コーン・もやし わかめ・オレンジ	パン粉・油・砂糖・片栗粉 スパゲティ・マヨネーズ じゃがいも	鯖缶炊き込みご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
3	木	ししゃものコーンフレーク焼き・豆乳ポトフ ブロッコリーのミモザサラダ・バナナ	ししゃも・卵・ハム 鶏もも肉・豆乳	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 キャベツ・バナナ	小麦粉・油・マヨネーズ コーンフレーク・じゃがいも	トマトご飯	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子	
4	金	鶏肉のレモン焼き・さつまいものみそ汁 れんこんと切干大根のナポリタン風・柿	鶏もも肉・ウィンナー 脱脂粉乳	切干大根・ピーマン・人参 玉ねぎ・れんこん・キャベツ わかめ・柿	砂糖・片栗粉 さつまいも	キャンディチーズ	豆乳・お菓子	牛乳 たぬきにぎり	
5	土	豚肉のしょうが焼き・キウイフルーツ 和風冷奴・じゃがいもとあさりのみそ汁	豚肉・絹ごし豆腐 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳	玉ねぎ・もやし・いんげん キウイフルーツ	じゃがいも	きゅうりの おかか和え	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
6	日								
7	月	きのこカレー・ささいかサラダ・ゆで卵・オレンジ 福神漬け・キャベツと豆腐のコンソメスープ	豚ひき肉・脱脂粉乳・卵 ささいか・木綿豆腐	しいたけ・しめじ・人参 玉ねぎ・きゅうり・福神漬け キャベツ・わかめ・オレンジ	じゃがいも マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
8	火	さばと玉ねぎのみそ煮・大根のすまし汁 ブロッコリーと人参のおかか和え・梨	さば・脱脂粉乳 かつお節・油揚げ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 大根・ねぎ・梨	砂糖	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
9	水	豆腐の五目焼き・チンゲン菜のとろみ炒め なすのみそ汁・磯納豆・バナナ	木綿豆腐・鶏ひき肉 脱脂粉乳・ひきわり納豆	ねぎ・人参・なす・チンゲン菜 ひじき・えのきたけ・玉ねぎ わかめ・刻みのり・バナナ	片栗粉・さつまいも	ボイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
10	木	ベーコンオムレツ・マカロニサラダ・豆乳汁 ごま昆布・キウイフルーツ	卵・ベーコン・豆乳 脱脂粉乳・牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・人参 きゅうり・コーン・チンゲン菜 えのきたけ・昆布・キウイ	油・さつまいも・ごま マカロニ・マヨネーズ	レタス	麦茶・お菓子	牛乳 豆腐ドーナツ	
11	金	<b>お弁当の日</b>						豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
12	土	豚肉と野菜のカレー炒め・粉ふさいも キャベツとあさりのみそ汁・ミニゼリー	豚肉・油揚げ・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・人参・ピーマン 青のり・キャベツ	じゃがいも	ミニトマト	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子	
13	日	<b>スポーツの日</b>							
14	月	スポーツの日							
15	火	きのこスパゲティ・ツナサラダ キャンディチーズ・コンスープ・オレンジ	ベーコン・ツナ缶 チーズ	えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン 刻みのり・レタス・きゅうり・人参・大根 コーン(粒・クリーム)・ねぎ・オレンジ	スパゲティ・オリーブ油 マヨネーズ	鮭わかめおにぎり	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子	
16	水	秋の豚汁・ヤンニョム風ウィンナー 納豆野菜和え・ミニトマト・梨	豚肉・高野豆腐・ハム 脱脂粉乳・ひきわり納豆 ウィンナー	人参・ごぼう・しいたけ・ねぎ えのきたけ・小松菜・もやし ミニトマト・梨	さつまいも・マヨネーズ 糸こんにゃく・ごま油 砂糖・ごま	煮玉子	豆乳・お菓子	牛乳 さつまいも蒸しパン	
17	木	辛い鶏チリ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	ねぎ・きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ りんご	片栗粉・油・砂糖 ごま・三温糖・ごま油	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
18	金	白身魚のみもじ焼き・ブロッコリーのチキンサラダ 大根とさつまいものみそ汁・みかん缶	たら・鶏ささみ 厚揚げ・脱脂粉乳	人参・ブロッコリー・コーン 大根・みかん缶	片栗粉・油・ごまだれ さつまいも	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
19	土	厚揚げのケチャップ煮・ポテトサラダ わかめと卵のスープ・キウイフルーツ	厚揚げ・豚肉・ハム 卵	玉ねぎ・人参・コーン・わかめ 粉パセリ・ねぎ・キウイ 冷凍ミックスベジタブル	片栗粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖	菜飯(小松菜)	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
20	日								
21	月	さつまいもシチュー・たまごサラダ 豚肉と野菜のごま炒め・トマト・梨	鶏もも肉・脱脂粉乳 牛乳・豚肉・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ 冷凍ミックスベジタブル トマト・梨	さつまいも・ごま マヨネーズ	ほたてピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
22	火	肉豆腐・切干大根のツナサラダ なすとじゃがいものみそ汁・りんご	豚肉・焼き豆腐・ツナ缶 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳	玉ねぎ・ねぎ・えのきたけ 切干大根・人参・きゅうり なす・りんご	砂糖・油・じゃがいも	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
23	水	てりやき野菜丼・和風冷奴 ひじきの煮物・かきたま汁・オレンジ	鶏もも肉・絹ごし豆腐 油揚げ・なると・卵・脱脂粉乳	キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参 刻みのり・ひじき・いんげん えのきたけ・ねぎ・オレンジ	砂糖・片栗粉	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
24	木	紅葉風鮭焼き・大根と里芋のみそ汁 キャベツとウィンナーの蒸し煮・バナナ	鮭・ウィンナー 脱脂粉乳	人参・キャベツ・玉ねぎ コーン・大根・ねぎ・バナナ	マヨネーズ 冷凍里芋	油揚げと人参の 混ぜご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
25	金	秋の香りごはん・れんこんバーグ・柿 ブロッコリーの磯辺和え・和風チャウダー	油揚げ・豚ひき肉・鶏ひき肉 卵・牛乳・脱脂粉乳 鶏もも肉	まいたけ・れんこん・水菜・玉ねぎ 冷凍ミックスベジタブル・ごぼう ブロッコリー・刻みのり・人参・大根・柿	米・くり甘露煮・三温糖 パン粉・油・冷凍里芋		麦茶・お菓子	牛乳 スイートポテト	
26	土	ポークビーンズ・チンゲン菜のしらすサラダ 白菜とあさりのみそ汁・パイン缶	豚肉・大豆水煮・脱脂粉乳 しらす干し・冷凍あさりむき身 油揚げ	玉ねぎ・人参・ホールトマト缶 粉パセリ・チンゲン菜・白菜 キャベツ・パイン缶	じゃがいも・砂糖 油・ごま	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
27	日								
28	月	中華丼・トマトとわかめのナムル・オレンジ 焼きギョーザ・中華風コンソメスープ	豚肉・冷凍ギョーザ 卵	白菜・玉ねぎ・人参・竹の子・しいたけ きくらげ・トマト・わかめ・干しいたけ クリームコーン・ねぎ・オレンジ	ごま油・片栗粉	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
29	火	さわらの蒸しめそ焼き・里芋と大根のすまし汁 ほうれん草の塩ごま和え・黄桃缶	さわら・油揚げ	ほうれん草・キャベツ・人参 大根・わかめ・黄桃缶	砂糖・片栗粉・ごま 冷凍里芋	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
30	水	筑前煮・キャベツのツナ和え 里芋とわかめのみそ汁・のりたま・バナナ	鶏もも肉・ツナ缶 油揚げ・脱脂粉乳	れんこん・水煮・ごぼう・人参・大根 冷凍いんげん・キャベツ・コーン ほうれん草・玉ねぎ・わかめ・バナナ	砂糖・冷凍里芋	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
31	木	かぼちゃのシチュー・マカロニのトマト煮 チキンナゲット・キウイフルーツ	鶏むね肉・脱脂粉乳・牛乳 豚ひき肉・冷凍チキンナゲット 粉チーズ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 粉パセリ・キウイフルーツ	マカロニ・砂糖	食パン	麦茶・お菓子	牛乳 おからクッキー	

☆桜組・竹組・松組に  
お祝いします☆

25日(金)は誕生会です。  
ご飯はいりません。  
お箸とおしぼりを持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	428	363	498	478
たんぱく質(g)	21.2	18.8	19.9	19.6
脂質(g)	17.6	16.5	14.9	16.5
食塩(g)	1.7	1.7	1.5	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。  
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。  
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。  
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

◇10月2日(水) 豆腐の日 ◇10月15日(火) きのこの日