



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・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 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 | お弁当の日 | | | | | | 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 | スポーツの日 | | | | | | | |
| 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・コンソメスープ・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

