



10月 給食献立表



2024年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	火	チャンポン 納豆 オレンジ	粉乳 ★チーズスカロップ	豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・糸引き納豆 脱脂粉乳・パルメザンチーズ・鶏卵	中華めん・大豆油・とりがら 無塩バター・薄力粉・三温糖	りよくとうもろやし・にんじん・こねぎ・たまねぎ キャベツ・バレンシアオレンジ	462kcal 26.0g
2	水	ぶりの香味焼き もずくの酢の物 ミニトマト パイン缶 南瓜とわかめのみそ汁	粉乳 ★キュービックスイートポテト	ぶり・蒸しかまぼこ・鶏卵・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム	ごま油・緑豆はるさめ・三温糖・ごま さつまいも・無塩バター	しょうが・おきなわもずく・きゅうり・にんじん かき・ミニトマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・わかめ・ぶなしめじ・葉ねぎ	467kcal 24.9g
3	木	筑前煮 オープンオムレツ 梨	粉乳 ★焼きカレーパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏卵 ベーコン・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・脱脂粉乳 豚ひき肉	さといも・大豆油・三温糖・ホットケーキミックス	にんじん・さやいんげん・生しいたけ・大根 ごぼう・ミニトマト・スイートコーン・青ピーマン えのきたけ・日本なし・たまねぎ	445kcal 26.8g
4	金	和風ハンバーグ きんぴらサラダ ミニトマト りんごゼリー もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★フレンチトースト	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 絹ごし豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	パン粉・三温糖・ごま・ごま油 すりおろしりんごゼリー・食パン 無塩バター	にんじん・たまねぎ・ごぼう・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・りよくとうもろやし ミニトマト・おきなわもずく・トウモロコシ	459kcal 26.0g
5	土	醤油スパゲティー 韓国風卵スープ パナナ	牛乳 さつま芋と栗のタルト	豚もも・絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	スパゲティー・大豆油・ごま ごま油・さつま芋と栗のタルト	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ごまつな 生しいたけ・えのきたけ・味付けのり トウモロコシ・パナナ	446kcal 19.7g
7	月	豚肉と野菜の味噌煮 いわし揚げ オレンジ	粉乳 ★きな粉トースト	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ さつま揚げ・脱脂粉乳・きな粉	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 食パン・無塩バター	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん バレンシアオレンジ	434kcal 24.9g
8	火	チャブチ 南瓜と豆腐のみそ汁 パナナ	粉乳 ★ミックスピザ	鶏卵・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・ベーコン ミックスチーズ	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま ピザクラスト	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ こねぎ・パナナ	443kcal 26.0g
9	水	魚の胡麻焼きサクサク マヨパンサラダ ミニトマト ピーチゼリー 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★チーズクラッカー	まだい・まぐろ缶詰・鶏卵・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・パルメザンチーズ	パン粉・ごま・大豆油・ごま油 すりおろしゼリーピーチ 薄力粉・かたくり粉・三温糖・水	切干しいたけ・ごぼう・りよくとうもろやし・ごまつな きゅうり・にんじん・ミニトマト・ほんしめじ こねぎ	453kcal 28.0g
10	木	けんちんうどん かぼちゃ焼売 柿	麦茶 ★肉みそおにぎり ★揚いりこ	豚もも・油揚げ・鶏卵・豚ひき肉 甘みそ・煮干し	うどん・米・ごま油・三温糖・大豆油	西洋かぼちゃ・にんじん・ごまつな・ごぼう 生しいたけ・トウモロコシ・かき・スイートコーン 葉ねぎ	462kcal 20.2g
11	金	田舎風みそ汁 岩石揚げ りんご	粉乳 ★たまごサンド	豚もも・厚揚げ・さつま揚げ・麦みそ 鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・大豆油・薄力粉 食パン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・トウモロコシ ごぼう・ほんしめじ・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ・りんご・きゅうり	435kcal 24.2g
12	土	ポークカレー フルーツ和え 福神漬	牛乳 おにぎりせんべい	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・シャインマスカットゼリー 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・フロコロー・パナナ みかん缶詰・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰・福神漬	443kcal 15.6g
15	火	豚肉と野菜のうま煮 洋風厚焼き卵 柿	粉乳 ★ココア蒸しパン	豚もも・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	じゃがいも・三温糖・大豆油・薄力粉 無塩バター	にんじん・大根・ごぼう・生しいたけ グリーンピース・たまねぎ・ごまつな・かき	447kcal 25.0g
16	水	きびなごの中華風味揚げ 人参しりしり ミニトマト キウイフルーツ 青さと豆腐のすまし汁	粉乳 ★ロミアスクッキー	きびなご・鶏卵・まぐろ缶詰 木綿豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳	ごま油・かたくり粉・大豆油・三温糖 無塩バター・水あめ・グラニュー糖 アーモンド・粉糖・薄力粉	しょうが・あおのり・にんじん・たまねぎ ミニトマト・キウイフルーツ・あおさ・こねぎ えのきたけ	465kcal 24.4g
17	木	豚汁 豆腐のまさご揚げ オレンジ	ヤクルト ★メロンパントースト	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・しらす干し・鶏卵	さといも・じゃがいも・大豆油 かたくり粉・ヤクルト・食パン 三温糖・薄力粉・無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう えのきたけ・バレンシアオレンジ	462kcal 19.7g
18	金	鶏肉のミラノ風 ごまツナムル ミニトマト パイン缶 南瓜と大根のスープ	粉乳 ★パルミエ	鶏むね・鶏卵・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・大豆油・ごま ごま油・パイ皮・グラニュー糖 三温糖・薄力粉・無塩バター	パセリ・ごまつな・りよくとうもろやし・にんじん きゅうり・ミニトマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・大根・こねぎ	461kcal 28.9g
19	土	焼きそばナポリタン お魚ふりかけ 野菜のカレースープ	牛乳 パンナコッタ	豚もも・ベーコン・普通牛乳 絹ごし豆腐・豚ひき肉	蒸し中華めん・無塩バター 豆乳パンナコッタ	たまねぎ・ごまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・西洋かぼちゃ・トウモロコシ	432kcal 19.0g
21	月	吉野汁 さつま芋と豚肉のかき揚げ りんごゼリー	粉乳 ★豆乳ビスケット	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・豚もも 脱脂粉乳・豆乳	さといも・じゃがいも・大豆油 かたくり粉・さつまいも・薄力粉・水 すりおろしりんごゼリー・粉糖 無塩バター	大根・にんじん・こねぎ・たまねぎ・あおのり	478kcal 20.0g
22	火	【お誕生会】ハロウィンプレート ピラフ 中華風ロースチキン スパソテー ミニオンスポテト ミニトマト サラダ菜 ハロウィンゼリー ミネストローネスープ	麦茶 ケーキ	鶏もも・ベーコン	大豆油・ごま油・ごま スパゲティー・フライドポテト ハロウィンゼリー・じゃがいも ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・しょうが・にんにく・青ピーマン ミニトマト・サラダ菜	
23	水	タンドリーフィッシュ 春雨きんぴら ミニトマト パイン缶 南瓜と椎茸のみそ汁	粉乳 ★おさつごまドーナツ	まだい・ヨーグルト・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・きな粉	緑豆はるさめ・ごま・ごま油・三温糖 ホットケーキミックス・さつまいも・大豆油	ごぼう・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ぶなしめじ・ミニトマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・生しいたけ・葉ねぎ	452kcal 27.4g
24	木	秋の園外保育					256kcal 2.9g
25	金	タンメン 納豆和え パナナ	粉乳 ★フィンガーチーズケーキ	豚もも・蒸しかまぼこ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 クリームチーズ・カル鉄牛乳	中華めん・大豆油・とりがら・三温糖 ごま・ごま油・薄力粉・粉糖	キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・ごまつな・パナナ	443kcal 24.6g
26	土	麻婆豆腐 ポーク焼売 オレンジ	牛乳 レモンケーキ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・ごま油 バターケーキ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・ごまつな・グリーンピース バレンシアオレンジ	445kcal 21.8g
28	月	すき焼き風煮 いがり揚げ ピーチゼリー	粉乳 ★ミヤママンのパイ	豚もも・焼き豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳・ウインナー プロセスチーズ	うどん・三温糖・大豆油・パン粉 そうめん すりおろしゼリーピーチ・パイ皮 ごま	はくさい・にんじん・えのきたけ・こねぎ ごまつな・たまねぎ・生しいたけ・キャベツ	465kcal 25.6g
29	火	ハヤシライス 柿入りサラダ オレンジ	元気ヨーグルト ★ジャムサンド	豚もも・鶏卵・ボンレスハム ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油・三温糖 元気ヨーグルト・食パン・いちごジャム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ スイートコーン缶詰・きゅうり・かき バレンシアオレンジ	446kcal 16.2g
30	水	魚の蒲焼風煮 さつぱり酢の物 ミニトマト キウイフルーツ 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★ケーキサレ	まだい・麦みそ・鶏卵・ボンレスハム 木綿豆腐・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン ミックスチーズ	薄力粉・かたくり粉・大豆油・三温糖 緑豆はるさめ・ごま・ホットケーキミックス	しょうが・りよくとうもろやし・きゅうり・にんじん ミニトマト・キウイフルーツ・ほんしめじ こねぎ・たまねぎ・ごまつな	456kcal 28.5g
31	木	豚汁うどん 肉団子 ハロウィンデザート	粉乳 ★ハロウィンビスケット	豚もも・油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵	うどん・さといも・ハロウィンデザート 薄力粉・アーモンド・三温糖 無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ	448kcal 20.6g

22日(火)・・・お誕生会～お米を持たせてください。(たんぼほ#VALUETすめれ、ひまわり)
 24日(木)・・・秋の園外保育～おかず付きお弁当をお願いします。
 (おやつは、園で準備します。)

24日(木)・・・たんぼほクッキング・・・(フルーツホットケーキ)
 16日(水)・・・ひまわりクッキング・・・(メキシカンライス&スープ)
 25日(金)・・・すめれクッキング・・・(バナナクレープ)



