



# 10月献立表



2024年10月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 火	鶏肉の磯辺揚げ 野菜スープ りんご	491 21 15	強力粉、白絞油、片栗粉 小麦粉	鶏ささ身、卵、ウインナー 有塩バター	りんご、キャベツ、玉葱 人参、小松菜、あおのり	コンソメ、しょうゆ、食塩	プチパン
02 水	さばのカレー照り焼き キャロットスープ 梨	622 22 27	小麦粉、砂糖	さば、牛乳、ベーコン 有塩バター	人参、なし、玉葱、小松菜	コンソメ、みりん しょうゆ、カレー粉	パインケーキ
03 木	ポークソテー 野菜のマヨネーズ和え オレンジ	442 18 13	マヨネーズ、白ごま油	豚肉、蒸し大豆、ちくわ 白ごま	小松菜、オレンジ キャベツ、玉葱、しめじ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ	ココアゼリー
04 金	豆腐バーグ 白菜スープ りんご	605 22 21	サラダ油、砂糖	木綿豆腐、鶏ミンチ ベーコン、卵	白菜、りんご、玉葱、人参 小松菜、干しいたけ	しょうゆ、コンソメ	さつま芋蒸しパン
05 土	 運動会（弁当・水筒）						
07 月	鶏肉の竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 梨	557 23 21	片栗粉、白絞油、白ごま油	鶏肉、牛ミンチ、高野豆腐	なし、玉葱、人参 たけのこ、葉ねぎ しょうが、干しいたけ	白湯スープ、しょうゆ 酒、みりん、食塩	恐竜パイ
08 火	グラタン コンソメスープ りんご	524 16 16	じゃがいも、マカロニ 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ベーコン 生クリーム、有塩バター 粉チーズ	裏ごしコーン、玉葱 りんご、小松菜、人参 パセリ	コンソメ、食塩	いちごゼリー
09 水	白身魚のマーマレード焼き フレンチサラダ オレンジ	417 19 9	サラダ油	カラスカレイ、ハム	キャベツ、オレンジ マーマレード、きゅうり 人参	酢、しょうゆ、食塩	マカロニきな粉
10 木	牛肉甘辛煮 マセドアンサラダ 梨	572 19 22	じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、白ごま油	牛肉、ハム、サラダチーズ	なし、玉葱、小松菜 きゅうり、しめじ たけのこ、人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢	マドレーヌ
11 金	チキンカレー りんごサラダ	603 20 23	じゃがいも、サラダ油 白ごま油	鶏肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参 りんご、きゅうり	カレールウ、ケチャップ 酢、食塩	ホットケーキ
12 土	焼きそば バナナ	587 20 13	焼きそばめん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ 食塩	おかかむすび
15 火	豚肉のみそ炒め ひじきのマリネ りんご	536 20 13	じゃがいも、オリーブ油 砂糖、黒ごま油	豚肉、ツナ水煮缶、中みそ	りんご、キャベツ、玉葱 きゅうり、人参、切干大根 ひじき	酢、しょうゆ、食塩	揚げパン（きなこ）
16 水	親子丼 みそ汁 梨	565 27 18	砂糖	鶏肉、卵、豆腐、中みそ だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、なし、人参、葉ねぎ 干しいたけ	本みりん、しょうゆ	ふすま
17 木	まぐろの五色揚げ コンソメスープ オレンジ	536 24 16	じゃがいも、さつまいも 白絞油、砂糖、片栗粉	まぐろ、豚しほ ベーコン、蒸し大豆	オレンジ、キャベツ、人参 玉葱、パセリ	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	黒糖蒸しパン
18 金	鶏肉のトマトソース煮 ポテトサラダ りんご	749 25 16	じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、ハム、卵	りんご、玉葱 トマトピューレ、きゅうり ピーマン、人参	ワイン、ケチャップ、酢 食塩、コンソメ	プリン
19 土	チャーハン わかめスープ	438 12 12		ハム、ベーコン 有塩バター、カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋
21 月	スパニッシュオムレツ キャベツスープ 梨	538 17 16	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	なし、キャベツ、人参 玉葱、葉ねぎ、パセリ 干しいたけ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩	ひじきむすび
22 火	鯖の味噌煮 切干大根の煮物 オレンジ	462 18 13	砂糖	さば、鶏ミンチ、米みそ 油揚げ	オレンジ、小松菜 切干大根、人参 干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒 いりこだし	ぶどうゼリー
23 水	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ りんご	540 18 19	マカロニ、マヨネーズ 砂糖、黒ごま油	豚肉、ツナ水煮缶	キャベツ、りんご、玉葱 人参、きゅうり、コーン 切干大根、しょうが	しょうゆ、食塩	おからチョコボール
24 木	納豆すり身揚げ 炒めビーフン 梨	575 24 16	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	なし、玉葱、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	ラスク
25 金	ドライカレー フルーツヨーグルト	667 24 22	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶、りんご	ケチャップ ウスターソース、コンソメ カレー粉	チヂミ
26 土	チャンポン麺 バナナ	464 19 9	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	若菜むすび
28 月	冷部煮 中華風サラダ オレンジ	520 20 18	砂糖、白ごま油	鶏肉、生揚げ、ハム カットわかめ	オレンジ、キャベツ、人参 きゅうり、ごぼう、れんこん 切干大根、干しいたけ	冷やし中華のたれ しょうゆ、みりん、食塩	おさつスティックパイ
29 火	白身魚の南部揚げ ミネストローネ りんご	470 18 13	じゃがいも、小麦粉、白絞油	カラスカレイ、卵 ベーコン、黒ごま	りんご、キャベツ、玉葱 カットトマト缶詰、人参	コンソメ、食塩	りんごゼリー
30 水	ポークチャップ ジャーマンポテト 梨	599 20 22	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	なし、玉葱、人参 小松菜、パセリ	ケチャップ ウスターソース、食塩	バナナケーキ
31 木	マーボー豆腐 ばんさんし オレンジ	568 19 19	春雨、砂糖、黒ごま油 片栗粉、サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ 牛ミンチ、卵、中みそ 黒ごま、白ごま、削り節粉	オレンジ、玉葱、人参 小松菜、たけのこ きゅうり、えのきたけ	冷やし中華のたれ しょうゆ、いりこだし、食塩	ハロウィンクッキー

## 給食だより

さまざまな食材が旬を迎え、食欲がそそられるこの季節。  
とくに、サツマイモやキノコ、秋シャケなどは手に入りやすく毎日のご飯に取り入れやすいですね。  
どれも食物繊維が多く含まれており、子どものおなかの調子を整えてくれます。  
10月といえば、ハロウィン！！今年も31日にハロウィンに因んだおやつを出す予定です！  
子供たちが喜んで食べている姿を見るのを楽しみにしています。

