

# 10月 給食献立表

2024年

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	照り焼きチキン リヨネーズポテト コンソメスープ パイナップル	粉 乳 ★ふわふわかぼちゃケーキ	鶏もも・ベーコン・脱脂粉乳・豆乳	じゃがいも・有塩バター ホットケキミックス・車糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・パセリ パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ	410kcal 21.1g	
2	水	ハンバーグ ほうれん草ソテー 南瓜のみそ汁 みかん缶	粉 乳 グレープゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	パン粉・車糖・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ほんしめじ・スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ こねぎ・みかん缶詰・グレープフルーツ飲料	404kcal 24.2g	
3	木	白身魚のピザ風焼き スパソーテー <sup>人參&amp;椎茸スープ</sup> ピーチゼリー	粉 乳 ★きな粉トースト	プロセスチーズ・ベーコン・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	白身魚・マヨニ・スパゲッティ オリーブ油・食パン・グラニュー糖 マーガリン	トマト・青ピーマン・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	402kcal 26.5g	
4	金	すき焼き風煮 野菜男爵コロッケ バナナ	粉 乳 ★マヨコーンピザ	牛もも・絹ごし豆腐・脱脂粉乳 ベーコン・エダムチーズ	うどん・車糖・コロッケ・なたね油 ピザクラスト・マヨネーズ	はくさい・にんじん・えのきたけ チングンサイ・こねぎ・バナナ・スイートコーン	474kcal 21.3g	
5	土	ラーメン しゅうまい りんごゼリー	牛 乳 ふんわりミニたい焼き	焼き豚・しゅうまい・普通牛乳	中華めん・オリーブ油・白湯 ふんわりミニたい焼き	たまねぎ・りょくどうもやし・キャベツ・こねぎ にんじん・スイートコーン缶詰 すりおろしりんごゼリー	405kcal 16.1g	
7	月	鶏のマリネ焼き ポテトサラダ ベーコンスープ みかん缶	粉 乳 ★ホウレンソウケーキ	鶏もも・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳 普通牛乳	車糖・オリーブ油・マーガリン じゃがいも・マヨネーズ ホットケキミックス・有塩バター	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー みかん缶詰・ほうれんそう	477kcal 23.0g	
8	火	酢豚 中華スープ パイナップル	粉 乳 ★フランクソーテー	豚かたロース・脱脂粉乳 フランクフルト	かたくり粉・なたね油・車糖 緑豆はるさめ・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こねぎ えのきたけ・パインアップル缶詰	423kcal 20.3g	
9	水	ビーフシチュー クリームコロッケ バナナ	粉 乳 プッピンプリン	牛もも・普通牛乳・脱脂粉乳	じゃがいも・コロッケ・なたね油 カスター油・アーモンド	たまねぎ・にんじん・グリンピース・バナナ	437kcal 18.7g	
10	木	鮒の照り焼き ホウレン草の白和え そうめんの清汁 ピーチゼリー	粉 乳 ★シュガーラスクパン	ぶり・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	車糖・ごま・手延そうめん・ひやむぎ 食パン・グラニュー糖・無塩バター	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	426kcal 26.9g	
11	金	【遠足おかげ付きお弁当を持たせてください。】 ◎袋菓子を準備しています。 ピスコ・せんべい						
12	土	豚汁 チキンナゲット りんごゼリー	牛 乳 アスパラガスビスケット	豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 チキンナゲット・なたね油・ビスケット	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・すりおろしりんごゼリー	454kcal 17.1g	
15	火	五目煮豆 春巻き バナナ	粉 乳 ☆焼き芋	鶏もも・ま昆布・だいず・厚揚げ さつま揚げ・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・春巻・なたね油 さつまいも	たけのこ・さやいんげん・日本かぼちゃ にんじん・大根・バナナ	480kcal 21.1g	
16	水	稲穂揚げ かまぼこ入り温野菜 おさ汁 パイナップル	粉 乳 ★かぼちゃマドレーヌ	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 蒸しかまぼこ・あおさ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳	かたくり粉・なたね油・ホットケキミックス 車糖・有塩バター	にんじん・にら・キャベツ・きゅうり スイートコーン・ブロッコリー・たまねぎ パインアップル缶詰・日本かぼちゃ	428kcal 18.0g	
17	木	魚のとうふクリーム焼き ひじきの和風サラダ かきたま清汁 みかん缶	粉 乳 ★ジャムサンド	べにぎけ・絹ごし豆腐・麦みそ 蒸しかまぼこ・ほしひじき・鶏卵 煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・水・マヨネーズ・車糖・ごま 食パン・いちごジャム・マーガリン	スイートコーン・ぶなしめじ・きゅうり・たまねぎ にんじん・こねぎ・みかん缶詰	403kcal 26.6g	
18	金	手作りメンチ オーロラスパ 卵スープ ピーチゼリー	粉 乳 ★黒胡麻マフィン	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・脱脂粉乳・豆乳	パン粉・なたね油・マヨニ・スパゲッティ マヨネーズ・有塩バター・車糖 ホットケキミックス・ごま	たまねぎ・にんじん・アスパラガス すりおろしピーチゼリー	487kcal 24.8g	
19	土	クリームシチュー かぼちゃ男爵コロッケ りんごゼリー	牛 乳 バームクーヘン	鶏もも・普通牛乳	じゃがいも・コロッケ・なたね油 バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ ブロッコリー・スイートコーン缶詰・グリンピース すりおろしりんごゼリー	469kcal 15.3g	
21	月	春雨と豚肉の炒め物 かきたま汁 バナナ	粉 乳 棒チーズ 源氏パイ (ピザ作り)	たんぽぽ 豚ばら・鶏卵・煮干し・脱脂粉乳 プロセスチーズ	緑豆はるさめ・ごま・車糖・オリーブ油 源氏パイ	にんじん・キャベツ・青ピーマン チングンサイ・たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・えのきたけ・バナナ	422kcal 19.0g	
22	火	チキンミラノ焼き 醤油スパゲッティ 三種入りきのこスープ パイナップル	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	麦茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	鶏もも・パルメザンチーズ・ベーコン 煮干し	マヨネーズ・パン粉・マヨニ・スパゲッティ オリーブ油・元気ヨーグルト 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・ほんしめじ・えのきたけ こねぎ・パインアップル缶詰	405kcal 18.3g
23	水	牛肉のつけ焼き 豆腐の味噌汁 みかん缶	粉 乳 ミニメロンパン	牛もも・絹ごし豆腐・カットわかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	なたね油・車糖・かたくり粉・水 メロンパン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こねぎ みかん缶詰	401kcal 22.6g	
24	木	魚の西京焼き キャベツの酢の物 大根の清汁 ピーチゼリー	粉 乳 ★ヨーグルトケーキ	麦みそ・かに風味かまぼこ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	白身魚・車糖・ごま油・ホットケキミックス 有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・こねぎ すりおろしピーチゼリー	404kcal 23.2g	
25	金	ハロウィンカレー 鶏の唐揚げ ミニオズボロテト ナポリタンスパゲッティ かぼちゃプリン	麦 茶 ロールケーキ(いちご)	鶏もも・ベーコン	じゃがいも・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・オリーブ油 マヨニ・スパゲッティ・かぼちゃプリン ロールケーキ	にんじん・たまねぎ・福神漬・青ピーマン	586kcal 16.1g	
26	土	きつねうどん ギョウザ りんごゼリー	牛 乳 ぼたぼた焼き	うどん・車糖・餃子・なたね油 かつお節・普通牛乳	うどん・車糖・餃子・なたね油 甘辛せんべい	にんじん・こねぎ・すりおろしりんごゼリー	470kcal 19.2g	
28	月	豆腐の挽肉あんかけ 海老カツ バナナ	粉 乳 ☆肉まん	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳	かたくり粉・えびフライ・なたね油 中華まんじゅう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・たけのこ バナナ	404kcal 23.7g	
29	火	ハヤシライス 温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★シュガートースト	豚もも・脱脂粉乳	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト 食パン・グラニュー糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー	402kcal 18.6g	
30	水	豚カツ スパサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	粉 乳 ★ココアケーキ	豚ロース・鶏卵・ロースハム 脱脂粉乳・普通牛乳	薄力粉・パン粉・なたね油 マヨニ・スパゲッティ・マヨネーズ じゃがいも・ホットケキミックス 有塩バター・車糖	きゅうり・にんじん・たまねぎ・パセリ すりおろしピーチゼリー	489kcal 21.2g	
31	木	魚の香味焼き もしのごま和え じゃが芋の味噌汁 みかん缶	粉 乳 ★ハロウィンホットケーキ	焼き竹輪・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳・ホイップクリーム	白身魚・車糖・ごま油・ごま じゃがいも・ホットケキミックス メープルシロップ・ミルクチョコレート 有塩バター	こねぎ・りょくどうもやし・にんじん みかん缶詰・日本かぼちゃ	421kcal 24.2g	

(※このマークの日はご飯はいりません。)

- 11日(金)秋の遠足…おかげ付きお弁当を持たせてください。  
(お菓子は保育園の方で準備しています。)
- 21日(月)たんぽぽクッキング…ピザ作りを予定しております。
- 25日(金)お誕生会…お米を0.5合持たせてください。(たんぽぽ、つくし、ひまわり組)

★は手作りおやつです。

