

令和6年 10月 予定献立表

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1	火	ご飯	鯖の竜田揚げ	切干大根の煮物	かぶと胡瓜のごま酢和え	ほうれん草と椎茸の味噌汁	焼うどん	
		米	まさば しょう油 酒 片栗粉 なたね油 生姜 にんにく	切干大根 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	かぶ 胡瓜 ごま 酢 素精糖 塩 しょう油	ほうれん草 椎茸 煮干しだし 味噌	茹うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 なたね油 塩 しょう油 かつお節 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
2	水	中華丼		わかめとしらすのサラダ		かきたま汁	きな粉クッキー	
		米 豚肉 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 きくらげ 青梗菜 塩 しょう油 なたね油 ごま油 片栗粉	わかめ しらす キャベツ 胡瓜 コーン 酢 なたね油 塩	卵 玉葱 あさつき かつお昆布だし 塩 しょう油 片栗粉	薄力粉 グラニュー糖 卵 バター 片栗粉 きな粉 (果物 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物		
3	木	ご飯	油淋鶏	じゃが芋とベーコンのソテー	もやしのナムル	わかめスープ	炊き込みご飯	
		米	鶏肉 酒 しょうが にんにく 片栗粉 なたね油 長葱 しょう油 酢 素精糖 ごま油	じゃが芋 ベーコン いんげん なたね油 塩 しょう油	もやし 胡瓜 ごま油 素精糖 酢 塩	わかめ 長葱 ごま かつお昆布だし 塩 しょう油	米 豚肉 しめじ 椎茸 舞茸 人参 牛蒡 油揚げ なたね油 酒 塩 みりん しょう油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
4	金	パン	マカロニグラタン	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	白菜のスープ	鮭おにぎり		
		食パン	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 しめじ バター なたね油 薄力粉 牛乳 塩 チーズ パン粉 パセリ	ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ ハム 素精糖 酢 塩 なたね油	白菜 人参 玉葱 椎茸 なたね油 塩 しょう油	米 鮭 塩 ごま かぶの葉 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物	
5	土	ご飯	豚肉のソース焼き	小松菜のごま和え	玉葱の生揚げの味噌汁	シュガートースト		
		米	豚肉 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン なたね油 しょう油 塩 中濃ソース 酒	小松菜 人参 もやし ごま 素精糖 しょう油	玉葱 生揚げ あさつき 煮干しだし 味噌	パン バター 素精糖 (果物 牛乳)		
7	月	ドライカレー		スイートポテトサラダ		ささみとわかめのすまし汁	フルーツ寒天	
		米 ターメリック 豚ひき肉 玉葱 青ピーマン 干しぶどう 塩 カレー粉 薄力粉 ケチャップ ソース なたね油 にんにく 生姜	さつま芋 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 人参 塩 マヨネーズ	ささみ わかめ 玉葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	素精糖 寒天 りんごジュース りんご みかん缶 バイン缶 (クラッカー 牛乳)	炒飯 和え物 汁物		
8	火	ご飯	8日 さんまの塩焼き	里芋と鶏肉の炒り煮	キャベツのおかか和え	大根と舞茸の味噌汁	チキンナゲット	
		米	さんま 塩 なたね油	鶏肉 里芋 れんこん こんにゃく いんげん しょう油 素精糖 なたね油	キャベツ 人参 かつお昆布だし しょう油 かつお節	大根 人参 舞茸 煮干しだし 味噌	鶏ささみひき肉 鶏むねひき肉 木綿豆腐 トマトケチャップ 片栗粉 なたね油 塩 (果物 牛乳)	
			22日 鮭の塩焼き					鮭 塩
9	水	豆腐の千草焼き	胡瓜のゆかり和え	南瓜の煮物	なめこの味噌汁	ココアラスク		
10	木	ご飯	けんちんうどん	真珠蒸し	ブロッコリーのごま味噌和え	さつま芋ご飯		
		うどん 鶏肉 大根 人参 長葱 里芋 油揚げ 塩 しょう油 みりん 酒 かつお昆布だし	もち米 れんこん 豚ひき肉 玉葱 生姜 塩 しょう油	ブロッコリー 味噌 ごま みりん	米 さつま芋 黒ごま 酒 塩 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物		
11	金	ご飯	きのこハンバーグ	ほうれん草のソテー	トマト	大根と油揚げの味噌汁	りんごケーキ	
		米	豚ひき肉 玉葱 パン粉 塩 椎茸 しめじ えのき しょう油 素精糖 みりん 片栗粉	ほうれん草 もやし 人参 ハム コーン しょう油 塩 なたね油	トマト	大根 油揚げ わかめ 煮干しだし 味噌	薄力粉 BP 卵 無塩バター 牛乳 グラニュー糖 りんご (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
12	土	ご飯	鶏肉の照り焼き	じゃこサラダ	あおさのすまし汁	ゆかりしらすおにぎり		
		米	鶏肉 本みりん しょう油 酒	大根 胡瓜 人参 じゃこ なたね油 酢 塩 しょう油	あおさ 豆腐 長葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	米 しらす しそ葉 塩 ごま (果物 牛乳)		
28	月	ご飯	鮭のバターしょう油焼き	こんにゃくの土佐煮	キャベツと胡瓜の浅漬け	豚汁	大学芋	
		米	鮭 しょう油 みりん 酒 バター	こんにゃく かつお節 しょう油 みりん なたね油	キャベツ 胡瓜 人参 塩 ごま	豚肉 大根 人参 長葱 ごぼう 豆腐 煮干しだし 味噌	さつまいも なたね油 ごま 素精糖 しょう油 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
 ☆16日は誕生会です。  
 今月の果物予定:りんご なし 等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	610Kcal	24.9g	23.4g	282mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg