



令和6年度10月完了食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。果物や、さつまい、きのこ類など様々なおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。保育園でも、これらの食材を使用し、秋の味覚を楽しみたいと思います。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	火	軟飯 豆腐のソテー	豆腐 卵 みそ 牛乳	精白米 油	ひじき 人参 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳
22		ひじき煮(しらたき・油揚げ抜き) 南瓜の牛乳味噌汁 デザート				♥おにぎり
2	水	胡瓜ツナサンド(耳なし) かぶの卵焼き ヨーグルト ブロッコリーと人参の ごまドレッシング マカロニチャウダー	ツナ 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	食パン マヨネーズ 三温糖 ごま ごま油 薄力粉 マカロニ 精白米	かぶ 玉ねぎ 胡瓜 赤ピーマン 人参 ブロッコリー キャベツ	麦茶 ♥コーンライス
3	木	タンメン(ひき肉) 餃子(しそ抜き) ほうれん草と蒲鉾のナムル デザート	鶏肉 豚肉 かにかま 牛乳 クリームチーズ 卵 生クリーム	中華めん ごま油 ぎょうざの皮 砂糖 薄力粉 ビスケット バター	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ たら 南瓜 ほうれん草 果物	牛乳 ♥南瓜の チーズケーキ
4	金	軟飯 鮭の西京焼き	べにざけ みそ ツナ 鶏肉 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 ごま 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 干し椎茸 いんげん 果物	牛乳
31	木	人参とツナのフレーク煮 鶏と小松菜のすまし汁(ひき肉) デザート				♥ココアシュガー トースト(耳なし)
5	土	軟飯 鶏ひき肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏肉 ツナ みそ 豆腐	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋 上新粉 片栗粉 油	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶 ♥米粉のブラウニー
7	月	軟飯 鶏ひき肉の中華煮(ひき肉、筍抜き)	ふりかけ 鶏肉 しらす 豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 三温糖 バター	玉ねぎ 青ピーマン 人参 干し椎茸 もやし トマトケチャップ 小松菜 長ねぎ 果物	牛乳
28		もやしとじゃこのサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 デザート				♥ブレッド風クッキー
8	火	のりの佃煮軟飯 キャベツと豆腐のみそ炒め(ひき肉)	豆腐 鶏肉 みそ ツナ 卵 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 さつまい 砂糖 ごま 食パン バター	のりの佃煮 キャベツ 胡瓜 若布 人参 長ねぎ 玉ねぎ 果物	牛乳
29		中華風サラダ かき玉汁 デザート				♥さつまいの フレンチトースト(耳なし) 29日はふかし芋
9	水	野菜うどん(山菜、油揚げ抜き)	豆腐 ツナ 牛乳 チーズ	うどん 油 さつまい 三温糖 ごま 精白米	人参 玉ねぎ ひじき 大根 コーン缶 若布 たくあん 果物	牛乳
30		豆腐の変わり揚げ さつまいのおろし和え デザート				♥チーズおむすび
10	木	もみじ軟飯 カレイのソテー 里芋の旨煮 ちんげん菜の味噌汁(油揚げ抜き) デザート	カレイ みそ 牛乳 卵	精白米 ごま 片栗粉 油 里芋 三温糖 さつまい 砂糖 バター	人参 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう いんげん ちんげん菜 果物	牛乳 ♥スイートポテト

11	金	ドッグパン(レタス・フランクフルト抜き) 野菜入り卵焼き コーンサラダ ベーコンと豆腐のスープ デザート	卵 ベーコン 豆腐 鮭	ドッグパン 油 マヨネーズ 精白米 ごま	ほうれん草 キャベツ 干し椎茸 コーン缶 胡瓜 玉ねぎ 人参 あさつき しめじ 小松菜 果物	麦茶 ♥鮭茶漬け	
12	土	軟飯 鶏ひき肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	鶏肉 しらす 豆腐 みそ	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 バナナ	
26							
15	火	そばろうどん ひじきハンバーグ なます(柿抜き) デザート	鶏肉 卵 ツナ	うどん 薄力粉 油 三温糖 精白米 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ひじき ほうれん草 いんげん 大根 青のり 果物	麦茶 ♥ツナマヨ おにぎり(のりなし)	
誕生日会		軟飯 チキンハンバーグ  五目ごま和え(しらたき抜き) 牛蒡とさつま芋の味噌汁 デザート	鶏肉 卵 みそ 牛乳 チーズ 豆乳	精白米 ごま 薄力粉 三温糖 マヨネーズ ごま さつま芋 じゃが芋 片栗粉 バター	胡瓜 切干大根 小松菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 青のり 果物	牛乳 ♥磯辺チーズ おにぎり	
16	水						
17	木	チーズサンド(耳なし) 魚のオーロラソース焼き ブロッコリーサラダ(レタス抜き) 若布とえのきのスープ デザート	チーズ メルルーサ 牛乳 卵 生クリーム	食パン 薄力粉 バター マヨネーズ ごま 油 三温糖 バター	玉ねぎ コーン トマトケチャップ 胡瓜 トマト 若布 ブロッコリー えのき 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ (ひよこ:生クリームなし)	
18	金	秋野菜のカレーライス (軟飯・ひき肉) マカロニサラダ デザート	豚肉 ハム 牛乳	精白米 さつま芋 マカロニ 砂糖 マヨネーズ きな粉 食パン バター カレーフレーク	人参 玉ねぎ 福神漬 胡瓜 南瓜 しめじ コーン 果物	牛乳 ♥きな粉サンド (耳なし)	
19	土	 運動会 					
21	月	牛蒡とじゃこの軟飯 鯖の梅照り焼き 小松菜のお浸し(かまぼこ抜き) 舞茸の味噌汁 デザート	しらす さば みそ 牛乳 豚肉	精白米 三温糖 ごま ごま油	ごぼう 人参 梅干し さやえんどう 小松菜 舞茸 玉ねぎ たら ほうれん草 果物	牛乳 ♥プルコギ おにぎり	
23	水	玄米ロール ハンバーグ 胡瓜とツナのフレンチ和え (レタス・りんご抜き) 白菜のクリームスープ デザート	豚肉 卵 ツナ 牛乳	玄米ロール パン粉 油 三温糖 バター	玉ねぎ 人参 胡瓜 いんげん トマトケチャップ 白菜 コーン缶 果物	牛乳 ♥おにぎり	
24	木	きのこうどん(乾麺・油揚げ抜き) 納豆の天ぷら おからポテサラ  デザート	納豆 しらす おから 牛乳 卵	うどん 薄力粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ バター	しめじ 舞茸 玉ねぎ 干し椎茸 人参 あさつき コーン缶 青のり 胡瓜 ほうれん草 果物	牛乳 ♥抹茶マフィン (甘納豆抜き)	
25	金	軟飯 カレーの照り焼き きのこと牛蒡の和風煮 高野豆腐の味噌汁 デザート	カレー 高野豆腐 みそ 牛乳	精白米 三温糖 食パン マーガリン 薄力粉 バター	椎茸 大根 ごぼう しめじ 人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 果物	牛乳 ♥ガーリック トースト(耳なし)	

