



# 令和6年度10月給食献立予定表

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。また、栄養指導では、感謝の気持ちを持って食べるということについてお話をしていきたいと思います。



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 22	火	ごはん 豆腐のごまカツ ひじき煮 南瓜の牛乳味噌汁 デザート	豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 ごま油 砂糖 強力粉 しらたき バター	ひじき 人参 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ビスケットスコーン
2	水	胡瓜ツナサンド 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 (幼児はヨーグルト)
3	木	タンメン しそ入り餃子 ほうれん草と蒲鉾のナムル デザート	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 しそ 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 31	金 木	ごはん 鮭の西京焼き はんぺんとツナのフレーク煮 鶏と小松菜のすまし汁 デザート	べにざけ みそ はんぺん 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 ♥ココアシュガートースト
5	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き 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 28	月	ふりかけごはん 酢豚 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	ふりかけ 豚肉 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 筍水煮 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 ♥ブレッド風クッキー
8 29	火	のりの佃煮ご飯 キャベツと厚揚げのみそ炒め 中 華風サラダ かき玉汁 デザート	生揚げ 豚肉 みそ ツナ缶 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 ♥さつまいの フレンチトースト 29日はふかし芋
9 30	水	山菜うどん 豆腐の変わり揚げ さつまいのおろし和え デザート	油揚げ 豆腐 ツナ缶 牛乳 チーズ	うどん 油 さつまい 三温糖 ごま 精白米	ぜんまい わらび 筍 人参 玉ねぎ ひじき 大根 コーン缶 若布 たくあん 果物	牛乳 ♥チーズおむすび
10	木	もみじご飯 かつおの竜田揚げ 里芋の旨煮 ちんげん菜の味噌汁 デザート	かつお 油揚げ 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 ちんげん菜 いんげん 果物	牛乳 ♥スイートポテト

11	金	ホットドッグ 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	フランクフルト 卵 ベーコン 豆腐 鮭	ドッグパン 油 マヨネーズ 精白米 ごま	レタス トマト ケチャップ 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	ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	豚肉 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 ひじきのかき揚げ 柿なます 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 柿 果物	麦茶 ♥ツナマヨ おにぎり	
誕生日会		赤飯 チキン南蛮 五目ごま和え 牛蒡とさつま芋の味噌汁 デザート		ささげ 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 しらたき 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 芋もち
16	水						
17	木	チーズサンド 魚のオーロラソース焼き ★生野菜 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 レタス 若布 ブロッコリー えのき 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ	
18	金	秋野菜のカレーライス 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	
19	土	 <b>運動会</b> 					
21	月	牛蒡とじゃこの炊き込みご飯 鯖の梅照り焼き 小松菜とかまぼこのお浸し 舞茸の味噌汁 デザート	しらす さば かまぼこ みそ 牛乳 豚肉	精白米 三温糖 薄力粉 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 いら ほうれん草 果物	牛乳 ♥プルコギおやき	
23	水	玄米ロール ひき肉のシンカバブ風 りんごとツナのフレンチ和え 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 薄力粉 黒糖	玉ねぎ 人参 胡瓜 いんげん レタス トマト ケチャップ りんご 白菜 コーン 缶 果物	牛乳 ♥黒糖サーター アンダギー	
24	木	手打ちきのこうどん 納豆の天ぷら おからポテサラ デザート	油揚げ 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 甘納豆 かいわれ大根 ほうれん草 果物	牛乳 ♥抹茶マフィン	
25	金	ごはん 魚のりんごソース きのこと牛蒡の和風煮 高野豆腐の味噌汁 デザート	カレイ 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 りんご 果物	牛乳 ♥ガーリック トースト	

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	536kcal	20.3g	18.6g