



令和6年 10月

予定献立表

太陽認定こども園



| 日(曜) | 献立 | 主 材 名 | | | | 午前おやつ (未満児) | 午後おやつ |
|-------|---------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|-------------|
| | | エネルギー 蛋白質 脂質 | 熱や力に なるもの | 血や肉や骨 になるもの | 体の調子を 整えるもの | | |
| 1(火) | 【食物繊維の日】 | | | | | | |
| | ご飯、豚汁 | 581(482) | 精白米 | ほっけ、豚肉 | 人参、白菜 | 麦茶 | おからスコーン |
| | ほっけの塩焼き | 21.2(8.5) | 里芋 | すき昆布、豆腐 | もやし、大根 | せんべい | 野菜ジュース |
| | すき昆布の煮物、白菜のお浸し | 14.6(12.1) | ごま油 | さつま揚げ、おから | ねぎ、ごぼう | | |
| 2(水) | 【豆腐の日】 | | | | | | |
| | ご飯、麩のすまし汁 | 590(481) | 精白米 | 鶏肉、豆腐 | 玉ねぎ、かぶ | ゼリー | アメリカンドッグ |
| | 豆腐のつくね焼き | 26.2(21.0) | 麩、砂糖 | 鶏卵、牛乳 | フロccoli、コーン | | 果物 |
| | フロccoliの炒め物、かぶの漬物 | 20.8(14.7) | 調合油 | ベーコン、醤油 | きゅうり、えのき | | 牛乳 |
| 3(木) | ご飯、なすの味噌汁 | 584(472) | 精白米 | 鰯、ちくわ | 玉ねぎ、ピーマン | オレンジジュース | メロンパントースト |
| | 鰯の南蛮漬け | 22.5(18.5) | さつま芋 | 醤油、味噌 | キャベツ、きゅうり | | 果物 |
| | キャベツとちくわのサラダ、さつま芋甘煮 | 15.6(10.6) | 調合油 | バター、牛乳 | なす、小松菜 | | 牛乳 |
| 4(金) | ご飯、椎茸のスープ | 589(475) | 精白米 | 豚肉、チーズ | 玉ねぎ、しめじ | 牛乳 | きつねうどん |
| | ポークチャップ | 19.0(15.0) | うどん | ベーコン、鶏卵 | チンゲン菜、人参 | | 果物 |
| | チンゲン菜のソテー、ミニチーズ | 23.6(19.2) | 片栗粉 | かまぼこ、油揚げ | コーン、ねぎ、果物 | | 麦茶 |
| 5(土) | 味噌ラーメン | 585(482) | 中華麺 | 豚肉、牛乳 | キャベツ、人参 | ヨーグルト | お菓子 |
| | 果物 | 20.4(18.3) | | なると、味噌 | ねぎ、きくらげ | | 牛乳 |
| | | 20.6(15.2) | | | コーン、果物 | | |
| 7(月) | 【誕生会】 | | | | | | |
| | ピラフ、キャベツのスープ | 584(472) | 精白米 | 鶏肉、バター | 玉ねぎ、きゅうり | 牛乳 | ホイップフルーツサンド |
| | ハニーマヨチキン | 26.5(23.9) | パン、砂糖 | 鶏卵、チーズ | コーン、トマト | | ジョア |
| | トマトサラダ、ポイルブロccoli | 22.6(19.6) | マヨネーズ | ベーコン、エクリーム | フロccoli、レタス | | |
| 8(火) | ロールパン、クラムチャウダー | 585(474) | パン | 鰯、あさり | 玉ねぎ、レタス | 牛乳 | 【焼きおにぎりの日】 |
| | 鰯のムニエル | 21.6(20.7) | じゃが芋 | ウインナー | きゅうり、人参 | | 焼きもちろしおにぎり |
| | ジャーマンポテト、グリーンサラダ | 25.3(23.0) | 小麦粉 | 牛乳、バター | 白菜、コーン | | 麦茶、(以)果物 |
| 9(水) | ご飯、豆腐のスープ | 587(479) | 精白米 | 豚肉、豆腐 | ピーマン、赤ピーマン | 麦茶 | マカロニグラタン |
| | チンジャオロース | 20.9(17.0) | 春雨 | わかめ、鶏卵 | 筍、干し椎茸 | クッキー | 野菜ジュース |
| | パンサンデー、かにしゅうまい | 20.7(18.1) | マカロニ | ハム、ベーコン | きゅうり、もやし | | (以)果物 |
| 10(木) | 【目の愛護デー】 | | | | | | |
| | わかめご飯、人参のすまし汁 | 585(476) | 精白米 | 鮭、ささ身 | 白菜、人参 | 野菜ジュース | 【お好み焼きの日】 |
| | 鮭の味噌チーズ焼き | 30.3(24.9) | 小麦粉 | チーズ、豚肉 | 絹さや、キャベツ | | お好み焼き |
| | 白菜のとろとろ煮、ブルーベリーゼリー | 18.2(12.3) | マヨネーズ | 鶏卵、味噌 | ほうれん草 | | 牛乳 |
| 11(金) | ご飯、さつま芋の味噌汁 | 585(472) | 精白米 | 鶏肉、鶏卵 | 玉ねぎ、人参 | 麦茶 | ココアケーキ |
| | 鶏肉の中華照り焼き | 26.2(21.6) | さつま芋 | ベーコン、バター | 小松菜、もやし | ビスケット | 牛乳 |
| | 具沢山卵焼き、小松菜のなめたけ和え | 20.6(15.2) | こんにゃく | 牛乳、味噌 | ねぎ | | |
| 12(土) | 肉うどん | 587(477) | うどん | 豚肉、牛乳 | 人参、玉ねぎ | プリン | お菓子 |
| | 果物 | 19.0(17.3) | | 醤油 | 小松菜、干し椎茸 | | 牛乳 |
| | | 29.1(23.8) | | | ねぎ、果物 | | |
| 14(月) | スポーツの日 | | | | | | |
| 15(火) | ひき肉カレーライス | 588(478) | 精白米 | 豚肉 | 玉ねぎ、コーン | 牛乳 | あんまん |
| | フルーツヨーグルト | 16.0(14.9) | じゃが芋 | ヨーグルト | 黄桃、みかん | | 野菜ジュース |
| | | 14.7(11.0) | 調合油 | | バナナ、パイ | | (以)せんべい |

| 日(曜) | 献立 | 主 材 料 名 | | | | 午前おやつ (未満児) | 午後おやつ |
|-------|---------------------|--------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|------------|
| | | エネルギー 蛋白質 脂質 | 熱や力に なるもの | 血や肉や骨 になるもの | 体の調子を 整えるもの | | |
| 16(水) | ご飯、わかめのすまし汁 | 589(474) | 精白米 | めかじき、豆腐 | 玉ねぎ、人参 | 麦茶 | キャラメルポテト |
| | めかじきの竜田揚げ | 25.7(21.4) | さつま芋 | 鶏肉、鶏卵 | グリーンピース | クッキー | 牛乳 |
| | 炒り豆腐、ほうれん草のごま和え | 18.3(15.8) | ごま、調合油 | わかめ、牛乳 | ほうれん草、もやし | | (以)果物 |
| 17(木) | ご飯、里芋の味噌汁 | 588(475) | 精白米 | 鶏肉、ハム | きゅうり、人参 | りんごジュース | お麩のラスク |
| | 鶏肉のBBQソース | 24.0(20.1) | マカロニ | 味噌、醤油 | トマト、しめじ | | 牛乳 |
| | マカロニサラダ、トマト | 22.3(17.5) | 里芋、麩 | バター、牛乳 | 小ねぎ | | (以)果物 |
| 18(金) | ご飯、えのきのすまし汁 | 583(473) | 精白米 | 赤魚、豚肉 | ゆず、玉ねぎ | ゼリー | スイートブール |
| | 赤魚の幽庵焼き | 23.7(20.0) | パン | わかめ、鶏卵 | ごぼう、人参 | | 牛乳 |
| | 豚ごぼう、きゅうりの酢の物 | 19.1(13.0) | しらたき | 醤油、牛乳 | きゅうり、えのき | | |
| 19(土) | 海鮮あんかけ焼きそば | 585(473) | 中華麺 | 豚肉、いか | 玉ねぎ、人参 | ヨーグルト | お菓子 |
| | 卵のスープ | 20.6(18.2) | 調合油 | あさり、えび | 白菜、干し椎茸 | | 牛乳 |
| | 果物 | 22.7(17.1) | 片栗粉 | 鶏卵、牛乳 | きくらげ、果物 | | |
| 21(月) | ご飯、玉ねぎの味噌汁 | 587(481) | 精白米 | 鶏肉、厚揚げ | 小松菜、人参 | ヤクルト | 黒糖蒸しパン |
| | 鶏肉のレモン和え | 26.4(23.6) | 小麦粉 | 味噌、醤油 | キャベツ、玉ねぎ | | 果物 |
| | 小松菜と厚揚げの炒め物、錦糸しゅうまい | 18.9(14.7) | 砂糖 | 鶏卵、牛乳 | 果物 | | 牛乳 |
| 22(火) | ご飯、豆腐のすまし汁 | 582(472) | 精白米 | 鯖、鶏肉、牛乳 | コーン、白菜 | オレンジジュース | チキンナゲット |
| | 鯖のマヨコーン焼き | 31.1(25.8) | 里芋 | しらす、わかめ | ごぼう、絹さや | | 牛乳 |
| | 筑前煮、白菜のおかかポン酢和え | 19.5(15.7) | こんにゃく | 豆腐、鰹節 | 干し椎茸、もやし | | (以)果物 |
| 23(水) | ご飯、きくらげのスープ | 590(473) | 精白米 | 豚肉、豆腐 | ねぎ、ピーマン | 野菜ジュース | りんごのコンポート |
| | 松風焼き | 24.9(19.2) | じゃが芋 | 鶏卵、ベーコン | 人参、チンゲン菜 | | 牛乳 |
| | じゃが芋金平、チンゲン菜の中華和え | 23.6(17.7) | ごま、砂糖 | ヨーグルト、牛乳 | 玉ねぎ、りんご | | (以)ビスケット |
| 24(木) | ふりかけご飯、セロリのスープ | 584(474) | 精白米 | ハム、鶏卵 | ほうれん草、人参 | ヨーグルト | 【マーガリンの日】 |
| | スパニッシュオムレツ | 23.2(20.1) | パン | 牛乳、チーズ | キャベツ、コーン | | 小倉マーガリンサンド |
| | キャベツとソーセージのソテー、果物 | 18.8(13.5) | じゃが芋 | 魚肉ソーセージ | セロリ、果物 | | 牛乳 |
| 25(金) | 【世界パスタデー】 | | | | | | |
| | クリームスープバゲティ | 589(480) | スパゲティ | ベーコン | 玉ねぎ、人参 | 牛乳 | ライスコロッケ |
| | 南瓜サラダ、果物 | 17.3(16.1) | 精白米 | 鶏肉、豆乳 | キャベツ、南瓜 | | 麦茶 |
| | | 21.5(17.0) | マヨネーズ | きゅうり、果物 | | | |
| 26(土) | 焼き鳥丼 | 586(476) | 精白米 | 鶏肉、のり | ねぎ、レタス | ゼリー | お菓子 |
| | もやしの味噌汁 | 21.4(18.6) | じゃが芋 | 味噌、醤油 | もやし、果物 | | 牛乳 |
| | 果物 | 16.9(14.2) | 砂糖 | 牛乳 | | | |
| 28(月) | 【おだしの日】 | | | | | | |
| | ご飯、小ねぎのすまし汁 | 587(471) | 精白米 | 鯖、桜エビ | ほうれん草、人参 | 野菜ジュース | 毛布の中の子豚 |
| | 鯖の味噌煮 | 28.8(18.6) | パン | 鶏卵、ちくわ | もやし、えのき | | 果物 |
| | 彩りお浸し、ちくわの磯辺揚げ | 20.6(15.7) | 天ぷら粉 | 豆腐、ウインナー | 小ねぎ、玉ねぎ | | 牛乳 |
| 29(火) | ご飯、白菜の味噌汁 | 587(472) | 精白米 | 豚肉、いんげん | 人参、きゅうり | ヨーグルト | スティックパイ |
| | 豚肉の野菜巻き | 19.2(15.5) | じゃが芋 | ひじき、醤油 | れんこん、コーン | | 牛乳 |
| | ひじきのサラダ、果物 | 22.8(15.2) | パイ | 味噌、牛乳 | 白菜、果物 | | |
| 30(水) | ご飯、大根の味噌汁 | 585(475) | 精白米 | 鱈、豚肉 | ねぎ、玉ねぎ | 麦茶 | たこ焼き |
| | 鱈の香味焼き | 23.4(19.8) | ごま油 | 油揚げ、味噌 | グリーンピース、大根 | ビスケット | 果物 |
| | 塩肉じゃが、セロリの漬物 | 22.1(16.5) | 砂糖 | 牛乳、鰹節 | セロリ、キャベツ | | 牛乳 |
| 31(木) | 【ハロウィン】 | | | | | | |
| | ミルクパン、ABCスープ | 592(481) | パン | 鶏肉、チーズ | 南瓜、玉ねぎ | 牛乳 | ハロウィンクッキー |
| | 南瓜コロッケ | 15.5(14.2) | マカロニ | 鶏卵、ベーコン | レタス、きゅうり | | りんごジュース |
| | イタリアンサラダ、ミートボール | 24.6(22.3) | 小麦粉 | ウインナー、バター | 人参、キャベツ | | |

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.3g 未満児：1.8g