

2024年度 10月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ～ 28 ～	ごはん 豚バラと焼き豆腐の煮物 (しょうゆ・酒・みりん) 里芋サラダ (昆布茶、マヨネーズ、薄口、酢) おみそ汁 (にぼし・みそ)	焼き豆腐(25g) 豚バラブロック(50g) ツナ(8g) うすあげ(1g)	白米(45g) 里芋(30g)	白ネギ(4g) 土生姜(2g) にんじん(10g)水菜(15g) かぼちゃ(10g) 玉ねぎ(10g)しめじ(8g)
	ちぢみ (とりがら、塩、しょうゆ、酢)	ちくわ(10g)	小麦粉(15g)ごま(1g) ごま油	ニラ(10g)人参(7g) 玉ねぎ(10g)
火 ～ 1 ～ 29 ～	ごはん 鶏むね肉のごぼう天ぷら (塩) 山芋と小松菜の梅和え (ポン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏むね肉(45g) ちくわ(8g) 豆腐(10g) わかめ(6g)	白米(45g) 小麦粉 黒ゴマ サラダ油 山芋(25g)	ごぼう(20g) 小松菜(13g)人参(10g) 梅干し(4g) 玉ねぎ(10g)なめこ(8g)
	焼きおにぎり (しょうゆ)	花かつお	白米(35g)白ごま ごま油	
水 ～ 2 ～ 30 ～	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き (みそ、酒、塩) すまし汁 (昆布、かつお、薄口、塩)	鮭(50g) 鶏ささみ(10g)	白米(45g) バター 麩(1g)	玉ねぎ(10g)キャベツ(20g) 人参(10g)エリンギ(8g) しめじ(8g)しいたけ(6g) もやし(10g)青ネギ(2g) かぶ(10g)えのき(8g) 小松菜(10g)
	ジャムサンド		サンドイッチパン ジャム	
木 ～ 3 ～ 17 ～ 31 ～	ごはん 鶏肉の梅照り焼き (しょうゆ・みりん) 小松菜と柿の白和え (白みそ、薄口) すまし汁 (昆布かつお、薄口、塩、酒)	鶏もも肉(60g) 豆腐(25g) とろろ昆布(0.8g)	白米(45g) 糸こんにゃく(8g) 三温糖	梅干し(4g) 小松菜(10g)干しいたけ(1g) 柿(15g) 冬瓜(15g)青ねぎ(1g) えのき(6g)
	スイートポテト	牛乳(3cc) 卵黄	さつまいも(60g) 三温糖(4g)バター(3g)	
金 ～ 18 ～	秋野菜いっぱい カレーライス (カレー粉、ケチャップ、ソース 塩、しょうゆ、コンソメ) フルーツヨーグルト	豚もも肉(35g) ヨーグルト	白米(50g) さつまいも(25g) 三温糖、バター、小麦粉 サラダ油	玉ねぎ(20g)人参(15g) なす(10g)れんこん(15g)エリンギ(8g) しめじ(10g)まいたけ(8g) にんにく(1g)生姜(1g) りんご(15g)みかん缶(10g) もも缶(15g)
	焼きうどん(ソース)	豚バラスライス(10g) 花かつお	乾うどん(20g)	キャベツ(10g)もやし(8g) 玉ねぎ(10g)人参(10g)
土 ～ 19 ～	きのこナポリタン (ケチャップ、塩、ソース) 豆腐のスープ (塩、コンソメ)	ベーコン(20g) 豆腐(10g) ウインナー(5g)	スパゲティ(40g) 三温糖 じゃがいも(10g)	玉ねぎ(15g)人参(6g) ピーマン(5g)しめじ(8g) エリンギ(5g) 白菜(10g) 玉ねぎ(10g)
	市販菓子			

* 4日(金)は運動会特別ランチです。* 15日(水)は、栗名月特別メニューです。
* 運動会たのしかったねクッキング(幼児)11日、(乳児)18日です。* 22日(火)は誕生会特別メニューです。

今日のお弁当日は16日(水)です。

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ～ 7 ～ 21 ～	ごはん 豚肉とれんこんの炒めもの (しょうゆ、酒) ほうれん草の胡麻和え (しょうゆ) 豆乳みそ汁 (にぼし、みそ)	豚バラスライス(20g) 豚ももスライス(15g) ハム(8g) ゆば(1g) 豆乳	白米(45g) 糸こんにゃく(10g) 三温糖、サラダ油 三温糖、ごま 里芋(15g)	れんこん(20g)ゆず(4g) 三温糖、サラダ油 三温糖、ごま ほうれん草(20g)人参(10g) もやし(6g) 白菜(10g)青ねぎ(2g) 玉ねぎ(10g)
	黒ゴマとかぼちゃのポッキー	牛乳	小麦粉(15g)黒ゴマ バター(4g)	かぼちゃ(10g)
火 ～ 8 ～	ごはん 魚のムニエル (塩) ブロッコリーとりんごのサラダ (酢、塩) 秋色スープ (コンソメ、塩)	魚(50g) ベーコン(8g)	白米(45g) 小麦粉、バター サラダ油、三温糖 さつまいも(10g) サラダ油	ブロッコリー(20g)りんご(15g) ゆず(4g) 人参(6g)しめじ(8g) まいたけ(8g)ほうれん草(8g)
	サーターアンダギー (B.P)	卵(10g)	小麦粉(30g)黒糖(10g) サラダ油	
水 ～ 9 ～ 23 ～	きのこの炊き込みご飯 (薄口、酒、出汁) 鶏手羽元の塩麹焼き(塩麹) 大豆とひじきの煮物 (うすくち、みりん) おみそ汁 (にぼし、みそ)	うすあげ(2g) 鶏手羽元(1本) 大豆(4g)ひじき(1g) うすあげ(2g) 豆腐(10g)	白米(45g) サラダ油 三温糖	しめじ(8g)えのき(6g) 人参(8g)みつば(2g) にんにく レモン パセリ れんこん(10g)干しいたけ(1g) 人参(10g)いんげん(4g) 玉ねぎ(10g)なす(10g) 白ネギ(3g)
	りんごのマフィン (BP)	卵(4g) 牛乳(4cc)	小麦粉(15g) バター(5g)三温糖(5g)	りんご(15g)
木 ～ 10 ～ 24 ～	ごはん さんまの塩焼き(塩) 厚揚げの味噌炒め (みりん、みそ、しょうゆ) にゅうめん (昆布、かつお、薄口、塩)	さんま(1/2匹) 厚揚げ(20g) ハム(6g)	白米(40g) サラダ油 三温糖 そうめん(4g)	すだち(4g)大根(10g) 人参(10g)しいたけ(6g) いんげん豆(4g) えのき(6g)なめこ(8g) みつば(2g)
	里芋の炊き込みごはんおにぎり (出汁、薄口、酒、塩)	うすあげ(2g)	白米(35g) 里芋(10g)	青ねぎ(2g)
金 ～ 11 ～ 25 ～	夕焼けごはん (出汁、薄口、塩) 肉じゃが (出汁、薄口、酒、みりん) おみそ汁 (にぼし、みそ)	ちりめんじゃこ(3g) 豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) 平天(6g)	白米(45g) じゃがいも(30g)糸こんにゃく 三温糖、サラダ油	人参(10g)みつば(2g) 玉ねぎ(30g)人参(25g) いんげん豆(4g) 大根(15g)青ねぎ(2g) 白菜(15g)
	小倉サンド (塩)	小豆(10g)	ロールパン(1個) 三温糖、バター	
土 ～ 12 ～ 26 ～	鶏きのこ丼 (出汁、しょうゆ、みりん、酒、 きざみのり) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏もも肉(45g) きざみのり うすあげ(1g)	白米(45g) サラダ油 さつまいも(15g)	人参(7g)しいたけ(8g) エリンギ(8g)まいたけ(8g) 玉ねぎ(15g)みつば(1g)土生姜 白ねぎ(4g)ほうれん草(8g) しめじ(4g)
	市販菓子			

エネルギー 622kcal 脂質 20.8 g タンパク質 25.0 g 塩分 1.9 g

