2024年　10月　献立表

みつばこども園

	01(火)	02(水)	03(木)		05(土)	07(月)	08(火)	09(水)	10(木)	11(金)	12(土)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
献立名	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根と青菜のごま和え かぼちゃの煮物 キャベツとねぎのみそ汁	たこめし コロッケ いんげんとしめじのごま和え ミニトマト 豚汁	ビーフカレー 大豆サラダ りんご 福神漬け	うんどうかい	鮭おにぎり わかめとコーンのスープ	ごはん 鮭の香草パン粉焼き ほうれん草ときのこのソテー マカロニサラダ 白菜の野菜スープ	そぼろ丼 ちくわの磯辺揚げ きゅうりのナムル 小松菜のすまし汁	ごはん ポークソテー ツナとひじきのサラダ 温野菜 レタススープ	芋ごはん 鶏肉の照り焼き 卯の花 白菜とほうれん草のおひたし 人参と えのきのすまし汁	ごはん 酢豚 大根サラダ オレンジ 中華風卵スープ	こんぶおにぎり 豚肉とキャベツの中華スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 こいものフライ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 白身魚のムニエル ごぼうサラダ トマト 人参と玉ねぎのコンソメスープ	親子丼 五目豆 小松菜と白菜のごま和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁	ふりかけごはん おでん 春雨サラダ りんご
食品名	精白米 栄養強化米 さば 食塩 切干しだいこん かつお節 チンゲンサイ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ いりごま くりかぼちゃ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 キャベツ 長ねぎ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ゆでまだこ めんつゆ 油揚げ 糸みつば じゃがいも ぶたひき肉 たまねぎ 調合油 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 生パン粉 調合油 キャベツ さやいんげん にんじん ふなしめじ いりごま 濃口しょうゆ 砂糖 ミニトマト ぶたばら だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 牛もも 調合油 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース カレールウ 福神漬 大豆水煮 コーン きゅうり ダイスカットチーズ マヨネーズ ごまドレッシング 食塩 こしょう りんご 福神漬		精白米 栄養強化米 鮭フレーク いりごま たまねぎ コーン 乾わかめ 絹ごし豆腐 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 牛乳 食塩 こしょう パン粉 バジル 調合油 タルタルソース 冷凍ほうれんそう ふなしめじ ベーコン 有塩マーガリン ブイヨン 食塩 こしょう マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン プレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう ほくさい にんじん たまねぎ 水 ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 鶏ひき肉 薄口しょうゆ みりん風調味料 料理酒 砂糖 鶏卵 料理酒 砂糖 食塩 さやいんげん 焼き竹輪 薄力粉 あおさ 水 調合油 きゅうり りょくとうもやし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま こまつな たまねぎ えのきたけ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 栄養強化米 ふたロース 食塩 こしょう 調合油 薄力粉 たまねぎ 清酒 しょうが にんにく 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 水 キャベツ ツナフレーク 乾ひじき 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 調合油 ブロッコリー くりかぼちゃ にんじん マヨネーズ レタス コーン にんじん たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩	精白米 栄養強化米 さつまいも 清酒 食塩 若鶏もも 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 おから 鶏ひき肉 にんじん 青ねぎ 調合油 かつお・昆布だし 濃口しょうゆ みりん風調味料 清酒 砂糖 ほくさい 冷凍ほうれんそう にんじん しらす干し 濃口しょうゆ みりん風調味料 かつお・昆布だし にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ	精白米 栄養強化米 ぶたもも 清酒 片栗粉 調合油 にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ピーマン 砂糖 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 穀物酢 中華だし だいこん 焼き竹輪 マヨネーズ 食塩 こしょう オレンジ 鶏卵 たまねぎ 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 片栗粉	精白米 栄養強化米 塩昆布 ぶたばら キャベツ りょくとうもやし たまねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ぶたロース しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 清酒 キャベツ きゅうり かにかまぼこ 乾わかめ 穀物酢 薄口しょうゆ 砂糖 食塩 さといも 薄力粉 調合油 食塩 絹ごし豆腐 乾わかめ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 まがれい 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン パセリ タルタルソース ごぼう きゅうり コーン ツナフレーク いりごま ごまドレッシング マヨネーズ トマト にんじん たまねぎ 黄ピーマン ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鶏もも 鶏卵 たまねぎ 糸みつば かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 大豆水煮 にんじん こんにゃく ごぼう まこんぶ 砂糖 みりん風調味料 濃口しょうゆ かつお・昆布だし こまつな ほくさい いりごま 濃口しょうゆ かつお・昆布だし さつまいも たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 ふりかけ 栄養強化米 じゃがいも 生揚げ 鶏卵 鶏もも こんにゃく だいこん 焼き竹輪 かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 清酒 薄口しょうゆ ほうさぼ きゅうり にんじん いりごま 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご
おやつ	ヨーグルト	牛乳 オレンジ	カルピスゼリー		ミルージュ くだもの	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 たこ焼き	牛乳 ザクザククッキー	牛乳 柿	ヨーグルト	ミルージュ くだもの	牛乳 フレンチトースト	牛乳 みたらし団子	ヨーグルト	牛乳 ぶどうゼリー
食品名	ヨーグルト	普通牛乳 オレンジ	カルピス 水 粉寒天 パインアップル缶詰		ミルージュ バナナ	普通牛乳 みかん缶詰 バナナ パインアップル 普通牛乳 水 砂糖 粉寒天	普通牛乳 薄力粉 鶏卵 ゆでまだこ 調合油 濃厚ソース かつお節 あおのり	普通牛乳 ホットケーキミックス コーンフレーク 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖	普通牛乳 かき	ヨーグルト	ミルージュ バナナ	普通牛乳 食パン 鶏卵 砂糖 普通牛乳		ヨーグルト	普通牛乳 白玉粉 木綿豆腐 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 みりん風調味料 水	普通牛乳 ぶどうゼリーの素 水

	19(土)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
献立名	梅おにぎり 海藻スープ	ごはん 鶏の竜田揚げ 小松菜のなめたけ和え きゅうりの塩昆布和え かぼちゃと油揚げのみそ汁	ごはん さわらの西京焼き 人参とピーマンのきんぴら 柿 けんちん汁	ごはん 豚肉のカレーソテー にんじんサラダ こふきいも キャベツの野菜スープ	ごはん チーズピカタ ブロッコリーサラダ 人参のグラッセ トマトスープ	ウインナーピラフ ハンバーグ ナポリタン 誕生日ケーキ ほうれんそうのスープ	ふりかけおにぎり 春雨スープ	ラーメン 焼売 もやしのナムル 牛乳かん	きのこごはん さんまの塩焼き ごぼうとにんじんのかき揚げ ひじきの酢の物 かきたま汁	ごはん チンジャオロース 中華きゅうり オレンジ 中華風卵スープ	お楽しみパン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャンディチーズ
食品名	精白米 栄養強化米 梅干し調味漬 海藻ミックス 絹ごし豆腐 かにかまぼこ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鶏もも 清酒 濃口しょうゆ しょうが 片栗粉 調合油 キャベツ こまつな えのきたけ 濃口しょうゆ みりん風調味料 きゅうり 塩昆布 ごま油 くりかぼちゃ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 さわら 甘みそ みりん風調味料 清酒 にんじん 青ピーマン しらす干し 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま かき 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 食塩 みりん風調味料	精白米 栄養強化米 ふたロース たまねぎ カレー粉 食塩 白こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 にんじん ツナフレーク パセリ 和風ドレッシングタイプ じゃがいも 食塩 こしょう パセリ キャベツ たまねぎ にんじん ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ふたロース 鶏卵 パルメザンチーズ 食塩 こしょう 調合油 薄力粉 トマトケチャップ ウスターソース コーン ブロッコリー キャベツ プレスハム 穀物酢 砂糖 薄口しょうゆ 調合油 にんじん 砂糖 有塩マーガリン キャベツ ベーコン たまねぎ ホールトマト ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ウインナーソーセージ たまねぎ ミックスベジタブル ブイヨン 有塩マーガリン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう ふたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース マカロニ・スパゲティ ベーコン たまねぎ 青ピーマン 調合油 トマトケチャップ 食塩 こしょう 誕生日ケーキ 冷凍ほうれんそう ベーコン たまねぎ ブイヨン	精白米 ふりかけ 栄養強化米 ほるさぼ 鶏むね たまねぎ にんじん 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	中華めん 焼き豚 なると 乾わかめ 青ねぎ 中華だし ごま油 薄口しょうゆ こしょう ぶたひき肉 たまねぎ 片栗粉 ごま油 砂糖 濃口しょうゆ オイスターソース おろししょうが しゅうまいの皮 りょくとうもやし 冷凍ほうれんそう にんじん いりごま 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 普通牛乳 水 寒天 砂糖 みかん缶詰	精白米 栄養強化米 ふなしめじ えのきたけ 油揚げ 薄口しょうゆ みりん風調味料 清酒 食塩 さんま 食塩 だいこん ほん酢しょうゆ ごぼう にんじん たまねぎ 天ぷら粉 水 調合油 乾ひじき にんじん ツナフレーク コーン 穀物酢 砂糖 食塩 薄口しょうゆ 鶏卵 えのきたけ 糸みつば たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ	精白米 栄養強化米 牛もも 清酒 濃口しょうゆ 片栗粉 調合油 たけのこ水煮缶詰 赤ピーマン 青ピーマン 生しいたけ 清酒 濃口しょうゆ 砂糖 オイスターソース きゅうり 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 いりごま オレンジ 鶏卵 たまねぎ 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 片栗粉	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 有塩マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト 若鶏もも たまねぎ 大豆水煮 調合油 トマトホール缶詰 トマトケチャップ 薄口しょうゆ 砂糖 ウスターソース ブイヨン じゃがいも きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩 こしょう ナチュラルチーズ(ピザ用)
おやつ	ミルージュ くだもの	牛乳 プリン	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 チヂミ	牛乳 ラスク	牛乳 レモンクッキー	ミルージュ くだもの	ジョア りんご	牛乳 豆腐ドーナツ	ヨーグルト	牛乳 柿
食品名	ミルージュ バナナ	普通牛乳 プリンの素 普通牛乳 ホイップクリーム	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖 レーズン	普通牛乳 薄力粉 ぶたひき肉 にんじん にら たまねぎ ごま油 濃口しょうゆ	普通牛乳 食パン 有塩マーガリン 砂糖	普通牛乳 レモン 薄力粉 無塩バター 砂糖 卵黄	ミルージュ バナナ	ジョア りんご	普通牛乳 ホットケーキミックス 木綿豆腐 鶏卵 砂糖	ヨーグルト	普通牛乳 かき

10月の献立

秋の野菜や果物がおいしい季節ですね！
10月の献立は秋の味覚がたくさん！
朝晩の気温を下がり、体調を崩しやすい時期。
好き嫌いせず、たくさん食べて
風邪をひきにくい体をつくりましょう！

今月のおすすめ絵本

おいもほり

にわとりのこっこおばさんが
さつまいもの苗を植えると
細い根が土の中のねずみの親子のおうち
まで届きました。
ねずみの親子が一生懸命お世話をします。
やがて収穫の時期がくると…

イラストもかわいらしく、
さつまいもが収穫できるまでを楽しく
学べる1冊です！

今月の平均栄養給与量　★3～5歳児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
516	20.7	17.7	230	3.3	177	0.53	0.38	26	6.0	2.2

今月の平均栄養給与量　★0～2歳児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
418	16.8	14.3	195	2.9	142	0.43	0.31	21	4.8	1.8

◎鶏卵と牛乳を含む食材は、アレルゲンとわかるよう黄色でマーカーしています。
◎今月の給食とおやつを食べると平均して摂れるであろう1日当たりの栄養量を「平均栄養給与量」として、3歳児以上を水色の表に、3歳児未満をピンクの表に示しています。

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。