




10月予定献立表

2024/10

西野山保育園

	28 (月)	1 (15)	29 (火)	2 16 30 (水)	3 17 31 (木)	4 18 (金)	5 (土)
献立	ごはん ◎ポークビーンズ 豚肉 20 ゆで大豆 30 ベーコン 5 たまねぎ 20 にんじん 20 たまねぎ 40 セロリ 7 じゃがいも 30 しめじ 12 パセリ 1 トマト缶 10 ケチャップ 19 塩 0.3 しょうゆ 4 にんにく 三温糖 0.7 油 1 ブロッコリーのかつおあえ ブロッコリー 40 かつお節 1 しょうゆ 1.5 だし	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 鶏肉 60 塩麹 4 ☆ゆず果皮 ほうれん草と ごぼうのあえもの ☆ほうれん草 20 ☆ごぼう 6.4 牛ひき肉 5 にんじん 5 コーン缶 5 しょうゆ 1.2 三温糖 0.5 みりん 1 さつまいものみそ汁 ☆さつまいも 35 油揚げ 5 ねぎ 10 みそ 3 煮干だし 150	ごはん 魚の焼き漬け ☆さば 40 ねぎ 1 大葉 0.3 しょうが 三温糖 0.9 しょうゆ 1.7 酢 3 きゅうりと大根の梅酢あえ きゅうり 25 だいこん 15 酢 2 うめ干し 0.5 三温糖 1 かつお節 0.5 しょうゆ 0.8 ゆばとみずなのすまし汁 湯葉 2.5 みずな 8 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん ◎鶏手羽中の甘辛焼き 鶏手羽 30 しょうゆ 3 三温糖 3 ごま 1 小麦粉 1 片栗粉 1 油 2 かぶのサラダ ☆かぶ 40 ☆かぶの葉 10 ツナ缶 6 にんじん 5 酢 3 しょうゆ 1 三温糖 0.2 こしょう 小松菜のみそ汁 ☆小松菜 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150	ごはん ◎鮭のポテト焼き ☆さけ 40 じゃがいも 11 牛乳 4 バター 0.5 パセリ 1 塩 0.3 ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 大根のみそ汁 だいこん 25 油揚げ 5 みそ 3 だし 150	ごはん 肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 20 えのきたけ 10 こんにゃく 15 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 6 酒 2 みりん 1 油 1 かぶの浅漬け ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 10 かつお節 1 ごま 1 塩 0.2 しょうゆ 0.6 豆腐のすまし汁 豆腐 20 ねぎ 3 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	
	おやつ	あんこのだんご 白玉粉 上新粉 あずき 三温糖 塩 (乳)きなこのおにぎり 牛乳 150cc	スイーツポテト ☆さつまいも 三温糖 バター 生クリーム 牛乳 卵 牛乳 150cc	(2.16日) ポップコーン (乳)せんべい	(30日) 柿のケーキ 小麦粉 三温糖 卵 ☆卵 生クリーム バター	あけぼのご飯のおにぎり 米 人参 ちりめんじゃこ 醤油 お茶	さつまいもと りんごの蒸しパン ☆さつま芋 ☆りんご 米粉 三温糖 油 塩 牛乳 BP 牛乳 150cc
延長	パン	むしぼん	クッキー	フライドポテト	のりおにぎり		
	☆は旬の食材 ◎はゆりさんの リクエストメニューです	1日はゆりふじさんは お学ほりに行きます♪	30日はお誕生会で♪ 				19日は運動会で♪
献立	7 21 (月)	8 22 (火)	9 23 (水)	10 24 (木)	11 25 (金)	12 26 (土)	
	ごはん クリームシチュー 鶏肉 30 ベーコン 5 たまねぎ 50 にんじん 20 しめじ 7 じゃがいも 45 パセリ 1 牛乳 100 バター 5 小麦粉 5 塩 1 こしょう 油 2 キャベツとりんごのサラダ キャベツ 20 ☆りんご 10 きゅうり 5 にんじん 5 みかん缶 2 塩 0.3 三温糖 0.1 酢 2 油 3 こしょう	ごはん タンダーチキン 鶏肉 60 ヨーグルト 10 ケチャップ 4 ウスターソース 2 油 1 カレー粉 0.3 (乳)ケチャップソース焼き さつまいものサラダ ☆さつまいも 30 きゅうり 7 たまねぎ 3 パイン缶 3 ベーコン 6 塩 0.3 油 3 酢 2 こしょう コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 豚汁 豚肉 20 だいこん 25 にんじん 10 ☆ごぼう 4 こんにゃく 4 はくさい 20 油揚げ 5 ☆さつまいも 20 ねぎ 5 干しいたけ 1 みそ 10 だし 250 焼ししゃも ししゃも 30 (乳)さわらの塩焼き さわら 40 塩0.2 みかん ☆みかん 60	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 牛肉 30 ☆ごぼう 25 ☆れんこん 18 にんじん 18 こんにゃく 12 いんげん 3 しょうが しょうゆ 4 おから 4 三温糖 1.5 みりん 1.5 だし 豆腐とわかめのみそ汁 豆腐 20 乾燥わかめ 0.2 油揚げ 5 みそ 3 だし 150	ごはん 魚の竜田揚げ ☆さば 40 片栗粉 1 小麦粉1 しょうゆ 2 油 1 酒 1 しょうが うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 田舎汁 ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 10 ごぼう 5 切り干しだいこん 1 にんじん 5 さといも 8 白ねぎ 5 油揚げ 3 煮干だし 150	カレーピラフ 米 50 鶏肉 50 マッシュルーム 3 たまねぎ 9 ピーマン 5 塩 0.2 こしょう カレー粉 0.2 しょうゆ 1 油 2 (乳)チキンピラフ 野菜スープ キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 3 セロリ 7 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 酒 1	
おやつ	鶏ごぼろごはん のおにぎり 米 ☆ごぼう 鶏ミンチ 醤油 生姜 三温糖 お茶	みそ蒸しパン 米粉 三温糖 牛乳 油 みそ ☆さつま芋 BP 牛乳 150cc	さつまいもの天ぷら ☆さつまいも 油 塩 小麦粉 卵 牛乳 150cc	ボンデ黒ごま 小麦粉 白玉粉 豆腐 黒ごま 三温糖 BP 油 塩 (乳)ごま塩おにぎり 牛乳 150cc 芋スティック	焼き芋 ☆さつま芋 牛乳 150cc	パウダーヘン 牛乳 150cc	
延長	パン	芋もち	せんべい	芋スティック	ごま塩おにぎり		
	ほっこりおいしい クリームシチュー		23日は豚汁パーティ♪ みんなで力をあわせて 豚汁作りますよ(°)b				

秋らしい風を感じますね
今月はお芋祭り、豚汁パーティ、運動会があります。
みんな運動会に向けてステキな姿を見せたいとがんばっています
すよ♪今年も給食さんからのおいしい応援でパワーつけてくだ
さいね(°)o

今月のおべんとう日は
10/15(火)です

	エネルギー kcal	タンパク	脂質	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標	420	17	11.5	190
	予定献立栄養量	459	18.3	14	204
幼児	目標	570	23.5	16	260
	予定献立栄養量	531	21.4	16.3	233