

# 2024年10月予定献立表

曜	日	昼食	材 料 名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ
月	28	秋鮭の蒸し焼き かぶときゅうりの漬物 ゆかりごはん 大根汁	生鮭・醤油・みりん・玉葱・しめじ・バター・海水塩 かぶ・かぶの葉・きゅうり・刻み昆布・海水塩 精白米・胚芽米・ゆかり だいこん・油揚げ・にんじん・長葱・海水塩・醤油・片栗粉・かつおだし・昆布だし	別皿とろみつき 野菜ゆで	マカロニきな粉 マカロニ・きなこ・素精糖・海水塩  くだもの・牛乳	こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・塩昆布  麦茶
火	1 15 29	鶏肉のケチャップ炒め はすのきんぴら ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏むね肉・海水塩・素精糖・酒・薄力粉・なたね油・ケチャップ・ウスターソース れんこん・なたね油・素精糖・醤油・じゃが芋(乳児) 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし	ひき肉	ココアラスク 食パン(卵なし)・ココア・素精糖・マーガリン  くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ  麦茶
水	2 16 30	豆腐のハンバーグ きのこのサラダ ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁	豆腐・鶏ひき・玉葱・ひじき・にんじん・パン粉・海水塩・なたね油・醤油・素精糖・片栗粉・かつおだし えのき・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・なたね油・米酢・醤油・素精糖・海水塩 精白米・胚芽米 じゃがいも・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・刻み昆布・人参・ 油揚げ・醤油・かつおだし・昆布だし くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶
木	3 17 31	酢豚 ブロッコリーとにんじんのお浸し ごはん かぼちゃとわかめの豆乳味噌汁	玉葱・にんじん・ピーマン・干し椎茸・たけのこ・パン粉・米酢・素精糖・ケチャップ・醤油・片栗粉・かつおだし ブロッコリー・人参・かつおだし・醤油・削り節 豚肉・酒・醤油(幼児)/豚ひき・玉葱・パン粉・片栗粉(乳児) 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・塩蔵わかめ・豆乳・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみつき	かぼちゃクッキー かぼちゃ・ホットケーキミックス粉・素精糖・マーガリン・ 全粒粉 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり  麦茶
金	4 18	ツナ麻婆丼 ほうれん草ともやしの中華和え ニラ玉中華スープ	精白米・胚芽米・まぐろ缶・豆腐・長葱・ごま油・醤油・味噌・素精糖・片栗粉・鶏ガラ もやし・ほうれん草・えのき・にんじん・ごま油・醤油・素精糖 ニラ・玉ねぎ・鶏卵・ごま油・海水塩・中華だしスープ・醤油・ごま	ひき肉	マーマレード蒸しパン 薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・ ヨーグルト・マーマレード くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま  麦茶
土	5 19	けんちんうどん かぼちゃサラダ オレンジゼリー	干しうどん・豚ひき・大根・にんじん・長葱・青菜・ごま油・味噌・かつおだし かぼちゃ・にんじん・きゅうり・マヨネーズ・オリーブ油・海水塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		ラスク・チーズ 食パン(卵なし)/プレーンボール(卵乳なし) マーガリン・素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳	
月	7 21	さわらの味噌漬け焼き 大根の塩昆布漬け くりごはん きのこの味噌汁	さわら・みりん・味噌・生姜 だいこん・海水塩・塩昆布 精白米・胚芽米・もち米・粟・海水塩・酒・ごま なめこ・しめじ・えのき・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみつき 野菜ゆで	おさつフライ さつまいも・海水塩・なたね油  くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩  麦茶
火	8 22	肉じゃが ほうれん草とえのきのお浸し ごはん キャベツスープ	豚ひき・じゃが芋・玉葱・にんじん・白滝・いんげん・素精糖・酒・醤油・なたね油 ほうれん草・えのき・かつおだし・醤油・削り節 精白米・胚芽米 キャベツ・たまねぎ・ベーコン・海水塩・かつおだし	別皿とろみつき	きなこの黒糖ケーキ ホットケーキミックス粉・きな粉・ごま・くる・黒砂糖・メープル・バター  くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ  麦茶
水	9 23	友禅豆腐 さつまいもとりんごの甘煮 わかめごはん キャベツと玉葱の味噌汁	豆腐・鶏卵・にんじん・椎茸・ずわいいがに・グリーンピース・素精糖・醤油・かつおだし・海水塩・なたね油 さつまいも・りんご・素精糖・海水塩 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ キャベツ・玉葱・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	きのこ刻み	鮭ときのこのごはん 精白米・胚芽米・甘塩鮭・しめじ・マイタケ・醤油・酒  くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶
木	10 24	さばの味噌煮 白和え ごはん とろろ昆布の味噌汁	さば・味噌・素精糖・醤油・生姜・酒・かつおだし 豆腐・にんじん・こんにゃく・干し椎茸・ほうれん草・ごま・上白糖・海水塩・醤油・みりん 精白米・胚芽米 削りこんぶ・長葱・にんじん・青菜・醤油・海水塩・かつおだし・昆布だし	別皿とろみつき	肉あんかけうどん 干しうどん・豚ひき・なたね油・人参・長葱・干し椎茸・ 青菜・かつお昆布だし・醤油・海水塩・片栗粉 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり  麦茶
金	11 25	きのこカレー 豆菜サラダ わかめとえのきのスープ	精白米・胚芽米・豚肉・しめじ・マッシュルーム・玉葱・にんじん・じゃがいも・トマト缶・なたね油・バター・薄力粉・カレー粉・海水塩・醤油 大豆・にんじん・まぐろ缶・きゅうり・ごま・米酢・素精糖・醤油・ごま油・海水塩 塩蔵わかめ・えのき・長葱・海水塩・醤油・ごま・ゴマ油・かつおだし・昆布だし		クリームチーズラスク 食パン(卵なし)・クリームチーズ・パセリ  くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま  麦茶
土	12 26	味噌煮込みうどん じゃがいもの金平風 ヨーグルトゼリー	干しうどん・鶏ひき・生揚げ・キャベツ・長葱・にんじん・椎茸・青菜・酒・味噌・かつおだし・昆布だし じゃがいも・にんじん・なたね油・醤油・酒・みりん・素精糖 ヨーグルト・牛乳・上白糖・アガー	野菜ゆで	ジャムサンド・小魚 食パン(卵なし)・ジャム 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま)  くだもの・牛乳	

\* 幼児)エネルギー538kcal たんぱく質22.2g 脂質17.4g \* 乳児)エネルギー424kcal たんぱく質17.7g 脂質13.7g

\* 8時まで登園の子は0才児クラスのみ 9時00分おやつの牛乳(豆乳)があります。 \* 3時のおやつの牛乳は、豆乳入りです。 \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。