

10月 給食献立表

りとせりージョン湘野保育園

令和 6年

| 日 | 曜 | おやつ | 屋 食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | |
|----|---|-------------|---|------------------|--|---|--|--------------------------------|
| 1 | 火 | 麦茶 ビスケット | ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 三色野菜のごま和え わかめと油揚げの味噌汁 デザート | 牛乳 きな粉蒸しパン | ・鶏肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉 ・りんごジュース | ・精白米・砂糖・いりごま ・薄力粉 | ・にんじん ・ほうれんそう ・にんじん・もやし ・長ねぎ・わかめ | 牛乳一麦茶 |
| 2 | 水 | 麦茶 ペジタべる | 食パン ハンバーグ ひじきと豆腐のサラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ デザート | 牛乳 炊き込みご飯おにぎり | ・ぶたひき肉・豆腐 ・鶏ひき肉・豆腐 ・削り節・牛乳 | ・食パン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも ・精白米 ・ごま油 | ・たまねぎ・トマトケチャップ ・ひじき・きゅうり・にんじん ・チンゲンサイ・バナナ・あさつき | 食パン米粉パン ハンバーグパン粉除去 牛乳一麦茶 |
| 3 | 木 | 麦茶 ウエハース | ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとえのきの磯部和え 小松菜としめじの味噌汁 デザート | 牛乳 ジャムサンド | ・鶏肉 ・いんげん ・淡色辛みそ・牛乳 | ・精白米・調合油・砂糖 ・白玉粉・食パン ・調合油・いりごま・薄力粉 | ・だいこん・にんじん ・もやし・えのきたけ ・焼きのり・キャベツ・こまつな ・ほんしめじ・焼缶 | 牛乳一麦茶 食パン米粉パン |
| 4 | 金 | 麦茶 ビスケット | ご飯 すき焼き風煮 ブロックリーのごま和え 大根と人参の味噌汁 デザート | 牛乳 バナナマフィン | ・ぶた肉 ・焼き豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 | ・精白米・しらたき・砂糖 ・いりごま・上白糖 ・マーガリン・薄力粉 | ・ほくさい・こまつな・ブロックリー ・だいこん・にんじん・あさつき・柿 ・バナナ | 牛乳一麦茶 |
| 5 | 土 | 麦茶 クラッカー | けんちんうどん ブロックリーのおかか和え デザート | 麦茶 メロンパン | ・ぶた肉 ・豆腐・牛乳 | ・うどん・調合油・砂糖 ・せんべい ・メロンパン | ・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・ブロックリー・バナナ | |
| 7 | 月 | 麦茶 おせんべい | ご飯 鶏肉の西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 デザート | 牛乳 ちんすこう | ・鶏肉・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳 | ・精白米・上白糖・砂糖 ・薄力粉 | ・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・かぼちゃ・りんごジュース ・ほうれんそう・たまねぎ ・みかん缶 | 牛乳一麦茶 |
| 8 | 火 | 麦茶 ビスケット | ちゃんぽん麵 シュウマイ デザート | 牛乳 鮭おにぎり | ・ぶた肉・牛乳 ・かまぼこ・鮭フレーク ・淡色辛みそ・豆腐 ・鶏ひき肉 | ・中華めん・精白米 ・じゃがいも・調合油 ・マヨドレ・いりごま ・上白糖 | ・キャベツ・もやし ・にんじん・にら・だいこん ・グリーンピース・バナナ | 牛乳一麦茶 |
| 9 | 水 | 麦茶 黒梅 | ご飯 大豆と鶏肉のカレー さつま芋のサラダ デザート | 牛乳 スコーン | ・鶏肉・大豆 ・牛乳 | ・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・マーガリン・薄力粉 | ・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・バナナ | 牛乳一麦茶 |
| 10 | 木 | 麦茶 おせんべい | ご飯 焼き魚 キャベツとチーズのサラダ 厚揚げの味噌汁 デザート | 牛乳 あんこパイ | ・さけ・プロセスチーズ ・生揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・こしあん | ・精白米・上白糖・砂糖 ・調合油・餃子の皮 | ・たまねぎ・ひじき・キャベツ ・こまつな・みかん缶 | キャベツとチーズのサ ラダチーズ除去 牛乳一麦茶 |
| 11 | 金 | 麦茶 ビスケット | ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ おふとほうれん草の味噌汁 デザート | 牛乳 お好み焼き | ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・削り節 | ・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・上白糖・春雨 ・焼きふ・薄力粉 | ・ピーマン・たけのこ ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう ・たまねぎ・キャベツ ・長ねぎ・あおのり | 牛乳一麦茶 お好み焼き一卵除去 |
| 12 | 土 | 麦茶 クラッカー | 中華丼 ワカメスープ デザート | 麦茶 スティックパン | ・ぶた肉 ・牛乳 | ・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖 ・せんべい | ・ほくさい・にんじん ・もやし・えのき・たけのこ・長ねぎ ・乾わかめ・オレンジ・ゼリー | |





スポーツの日



| | | | | | | | | | |
|----|---|---------------|---|-------------------|---|---|---|------------------------------|--|
| 14 | 月 | スポーツの日 | | | | | | | |
| 15 | 火 | 麦茶 おせんべい | ご飯 豚肉の胡麻照り焼き スパゲティサラダ 大根と小松菜の味噌汁 デザート | 牛乳 すなっ飴 | ・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・牛乳 | ・精白米・上白糖 ・スパゲティ・砂糖 ・マヨドレ ・調合油・焼きふ | ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・だいこん・こまつな ・もも缶 | | |
| 16 | 水 | 麦茶 ビスケット | ご飯 鶏肉と根菜の煮物 きゃべつの塩昆布和え なめこ豆腐の味噌汁 デザート | 牛乳 大学いも | ・鶏肉 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 | ・精白米・ごま油 ・上白糖 ・さつまいも・調合油 ・いりごま・野菜ジュース | ・だいこん・にんじん・れんこん ・きぬさや・キャベツ・きゅうり ・塩昆布・なめこ | 牛乳一麦茶 | |
| 17 | 木 | 麦茶 おせんべい | ご飯 厚揚げの味噌炒め 三色野菜のごま和え 鮎とたまねぎのすまし汁 デザート | 牛乳 ほうれん草クッキー | ・生揚げ ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳 | ・精白米・じゃがいも ・こんにゃく・調合油 ・上白糖・いりごま ・焼きふ・マーガリン・薄力粉 | ・にんじん・いんげん ・ほうれんそう・にんじん ・もやし・たまねぎ ・みかん缶・ほうれん草 | 牛乳一麦茶 | |
| 18 | 金 | 麦茶 ビスケット | ご飯 八宝菜 パンサンスー ちんげんさいとじゃが芋のスープ デザート | 牛乳 ホットケーキ | ・ぶた肉 ・かまぼこ ・牛乳 | ・精白米・調合油・片栗粉 ・マヨドレ・砂糖 ・じゃがいも・春雨 ・マーガリン・薄力粉 | ・ほくさい・たまねぎ・いんげん ・にんじん・たけのこ・しょうが ・ひじき・きゅうり ・もやし・チンゲンサイ・梨 | 牛乳一麦茶 | |
| 19 | 土 | 麦茶 クラッカー | ナポリタンスパゲッティ 黒とさん野菜スープ デザート | 麦茶 おにぎり | ・ベーコン ・ウィンナー | ・スパゲティ ・上白糖 ・せんべい | ・たまねぎ・しょうが・にんにく ・トマト・ほうれんそう ・かぼちゃ・にんじん・バナナ | | |
| 21 | 月 | 麦茶 おせんべい | チキンライス 鮭フライ ソース ポテトサラダ 千切りスープ デザート | 牛乳 ★誕生日りんごケーキ | ・鶏肉・さけ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・ホイップクリーム | ・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・じゃがいも・上白糖 ・マヨドレ・マーガリン | ・たまねぎ・コーン缶 ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・にんじん・セロリ ・キャベツ・りんご | 牛乳一麦茶 りんごケーキ一卵除去 | |
| 22 | 火 | 麦茶 ビスケット | ハヤシライス ブロックリーとツナのサラダ 中華風スープ デザート | 牛乳 みそポテト | ・ぶた肉 ・ツナ ・牛乳 | ・精白米・調合油・マヨドレ ・片栗粉 ・じゃがいも | ・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・ブロックリー ・にんじん・チンゲンサイ・あおのり | 牛乳一麦茶 | |
| 23 | 水 | 麦茶 サッポロポテト | ご飯 肉豆腐 切干大根のサラダ えのきと青梗菜の味噌汁 デザート | 牛乳 ココア蒸しパン | ・ぶた肉・豆腐 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・淡色辛みそ | ・精白米・いりごま ・ごま油・上白糖 ・ホットケーキミックス | ・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・きゅうり ・もやし・キモックス ・チンゲンサイ・長ねぎ・みかん缶 | ココア蒸しパン一卵除去 牛乳一麦茶 | |
| 24 | 木 | 麦茶 おせんべい | ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 三色サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 デザート | 牛乳 ジャムサンド | ・鶏肉・豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳 | ・精白米・塩こうじ ・ごま油・上白糖 ・マーガリン・食パン | ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・あさつき・バイン缶 ・いちごジャム | 牛乳一麦茶 | |
| 25 | 金 | 麦茶 ビスケット | 野菜ほうとううどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え デザート | 牛乳 チーズおかおにぎり | ・油揚げ・淡色辛みそ ・鶏肉・納豆・削り節 ・ヨーグルト・牛乳 ・プロセスチーズ・削り節 | ・うどん・調合油 ・精白米・上白糖 | ・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ほうれんそう・もやし | チーズおかおにぎり 一チーズ除去 牛乳一麦茶 | |
| 26 | 土 | 麦茶 クラッカー | そぼろ丼 にんじんとキャベツの味噌汁 デザート | 麦茶 ゼリー せんべい | ・ぶた肉 ・油揚げ・甘みそ ・牛乳 | ・精白米・ごま油 ・上白糖・せんべい | ・もやし・にら・にんにく ・しょうが・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・りんご・ゼリー | | |
| 28 | 月 | 麦茶 おせんべい | ご飯 豚肉のしょうが焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 切り干し大根の味噌汁 デザート | 牛乳 ソーセージコーンパン | ・ぶた肉 ・竹輪・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト | ・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・ごま油 | ・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・きゅうり ・もやし・切干しだいこん ・わかめ・オレンジ・みかん缶 | 牛乳一麦茶 | |
| 29 | 火 | 麦茶 ビスケット | ご飯 照り焼きつくね(卵なし) さつまいもの煮物 ほうれん草とたまねぎのみそ煮 デザート | 牛乳 にんじんケーキ | ・鶏ひき肉・豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 | ・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖・さつまいも ・薄力粉・マーガリン | ・長ねぎ・ひじき・ほうれんそう ・たまねぎ・バイン缶 ・にんじん | 牛乳一麦茶 | |
| 30 | 水 | 麦茶 黒梅 | ご飯 豚肉とさとの味噌煮 キャベツとえのきの磯部和え 豆腐とわかめの味噌汁 デザート | 牛乳 マカロニきな粉 | ・ぶた肉・甘みそ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉 | ・精白米・さいとも ・こんにゃく・上白糖 ・調合油・焼き藪 | ・にんじん・グリーンピース ・もやし・えのき・長ねぎ・みかん缶 ・焼きのり・キャベツ・わかめ | 牛乳一麦茶 | |
| 31 | 木 | 麦茶 おせんべい | ハロウィンカレー キャベツサラダ 野菜コンソメスープ デザート | 牛乳 ハロウィンかぼちゃパイ | ・ぶたひき肉・牛乳 ・プロセスチーズ | ・精白米・マヨドレ ・マカロニ・マヨドレ ・調合油・薄力粉 ・マーガリン・上白糖 | ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・レタス・コーン ・かぼちゃ | 牛乳一麦茶 | |

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



| 日 | 曜 | おひる | 主な材料 | 午後おやつ | 主な材料 | |
|----|---|---|--------------------------------|----------------|--------------------|--|
| 1 | 火 | 軟飯 ツナと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 ツナ・豆腐 人参・ほうれん草・もやし | 麦茶 きな粉がゆ | 米 きな粉 | |
| 2 | 水 | 軟飯 鶏団子 野菜のだし煮 すまし汁 | 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・人参 | 麦茶 しらすがゆ | 米 しらす | |
| 3 | 木 | 軟飯 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉・大根 人参・もやし・キャベツ | 麦茶 人参がゆ | 米 人参 | |
| 4 | 金 | 軟飯 豆腐としらすのだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 豆腐・しらす ブロッコリー・大根・人参 | 麦茶 ブロッコリーがゆ | 米 ブロッコリー | |
| 5 | 土 | 煮込みうどん かぼちゃとしらすのだし煮 すまし汁 | うどん・大根・小松菜 かぼちゃ・しらす | 麦茶 ハイハイ | | |
| 7 | 月 | 軟飯 鶏肉とかぼちゃのだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉・南瓜 人参・ほうれん草・玉ねぎ | 麦茶 ほうれん草がゆ | 米 ほうれん草 | |
| 8 | 火 | 軟飯 じゃが芋と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 じゃが芋・鶏肉 もやし・人参・大根 | 麦茶 人参がゆ | 米 人参 | |
| 9 | 水 | 軟飯 鶏肉とさつまいものだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉・さつまいも 人参・玉ねぎ・ほうれん草 | 麦茶 さつまいもがゆ | 米 さつまいも | |
| 10 | 木 | 軟飯 鮭と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 鮭・豆腐 玉ねぎ・キャベツ・人参 | 麦茶 鮭がゆ | 米 鮭 | |
| 11 | 金 | 軟飯 しらすと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 しらす・豆腐 人参・玉ねぎ・ほうれん草 | 麦茶 ほうれん草芋がゆ | 米 ほうれん草 | |
| 12 | 土 | 軟飯 しらすと野菜のだし煮 すまし汁 | 米 しらす・人参・白菜・もやし | 麦茶 ハイハイ | | |
| 14 | 月 |  スポーツの日  | | | | |
| 15 | 火 | 軟飯 しらすと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 しらす・豆腐 人参・キャベツ・大根 | 麦茶 豆腐がゆ | 米 豆腐 | |
| 16 | 水 | 軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉・豆腐 大根・人参・キャベツ | 麦茶 さつまいもがゆ | 米 さつまいも | |
| 17 | 木 | 軟飯 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 豆腐・じゃが芋 人参・ほうれん草・玉ねぎ | 麦茶 南瓜がゆ | 米 南瓜 | |
| 18 | 金 | 軟飯 しらすとじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 しらす・じゃが芋 白菜・人参・玉ねぎ | 麦茶 人参がゆ | 米 人参 | |
| 19 | 土 | トマトスバゲティ 野菜のだし煮 すまし汁 | トマト・しらす・玉ねぎ 人参・南瓜 | 麦茶 ハイハイ | | |
| 21 | 月 | 軟飯 鮭とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 鮭・じゃが芋 玉ねぎ・人参・キャベツ | 麦茶 角切りりんご | りんご 水 | |
| 22 | 火 | 軟飯 ツナと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 ツナ・豆腐 玉ねぎ・人参・ブロッコリー | 麦茶 ツナがゆ | 米 ツナ | |
| 23 | 水 | 軟飯 豆腐としらすのだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 豆腐・しらす 人参・玉ねぎ・もやし | 麦茶 きな粉がゆ | 米 きな粉 | |
| 24 | 木 | 軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉・豆腐 キャベツ・人参 | 麦茶 豆腐がゆ | 米 豆腐 | |
| 25 | 金 | 煮込みうどん 鶏肉と南瓜のだし煮 すまし汁 | うどん・人参・大根・ほうれん草 鶏肉・南瓜 | 麦茶 南瓜がゆ | 米 南瓜 | |
| 26 | 土 | 軟飯 しらすと野菜のだし煮 すまし汁 | 米 しらす・キャベツ・人参・玉ねぎ | 麦茶 ハイハイ | 米 ハイハイ | |
| 28 | 月 | 軟飯 しらすと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 しらす・豆腐 玉ねぎ・もやし | 麦茶 しらすがゆ | 米 しらす | |
| 29 | 火 | 軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 鶏肉・豆腐 ほうれん草・玉ねぎ・人参 | 麦茶 人参蒸しパン | ホットケーキミックス 人参、水 | |
| 30 | 水 | 軟飯 しらすと里芋のだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 米 しらす・里芋 人参・もやし・キャベツ | 麦茶 きな粉がゆ | 米 きな粉 | |
| 31 | 木 | パン粥 南瓜としらすのだし煮 野菜のだし煮 すまし汁 | 食パン かぼちゃ・しらす 玉ねぎ・人参・キャベツ | 麦茶 南瓜がゆ | 米 南瓜 | |

※離乳食の味付け・・・初期(だし昆布)