



# 10月の献立



令和6年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	おせんべい	アジの味噌マヨチーズ 大根の塩昆布和え もずく汁 牛乳	ティラミス風ケーキ 麦茶	ミネゼリー おかししょうが 黒口しょうが みりん風調味料 砂糖 料理酒 塩コショウ いりごま 薄力粉 調合油 塩昆布 淡 漬けの素 かつおだし 食塩 ホットケー キミックス 麦茶	あじ蒸しかまぼこ プロセスチーズ 普 通牛乳生クリーム クリームチーズ	だいこん にんじんもずく 糸みつば
2	水	おせんべい	麦ごはん 納豆 秋野菜の甘酢あん かぶの味噌汁 梨 麦 茶	きなこプリン	しょうゆせんべい 押麦 ご飯 黒口しょう ゆ 穀物酢 砂糖 片栗粉 かつおだし 豆 みそ にほし 麦茶 プリン くらみつ	納豆 ぶたかたのろース 油揚げ 豆腐き な粉	れんこん さつまいも たまねぎ 青ピーマ ン かぶ なしにんじん
3	木	おせんべい	オムライス風 スパゲティサラダ オニオンスープ オ レンジ 牛乳	焼き栗コロケ 麦茶	ミネゼリー トマトケチャップ 七分つき 米 サラダ食塩 穀物酢 調合油 塩コ ショウ 砂糖 コンソメ 焼き栗コロケ 濃厚ソース 麦茶	鶏卵 鶏肉まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	たまねぎ 青ピーマン パセリ きゅうり にんじん オレンジ
4	金	おせんべい	あんかけ焼きそば ショーロンポー パナナ 牛乳	くろゴマ団子麦茶	しょうゆせんべい 焼きそば 黒口 しょうゆ 砂糖 ごま油 ウスターソース 鶏がらだし 片栗粉 七分つき米 あお のり めんつゆ 麦茶	ぶたかたのろース ショーロンポー 揚 げ玉 普通牛乳	はくさい にんじん 長ねぎ 生しいたけパナ ナ
5	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミ ニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん 乾わかめ
7	月	ミニゼリー	タラの磯辺揚げ キャベツのおかか和え たまねぎとわかめの味 噌汁 キャンディチーズ牛乳	麩ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 かつお節 あ おのり ごま油 食塩 砂糖 天ぷら 粉 調合油 めんつゆ わかめにほし 麻粒和風だし 淡色辛子 青塩マーガ リン グラニュー糖 麦茶	すけとうだら 油揚げ 普通牛乳 釜焼きふか	キャベツ にんじん たまねぎ
8	火	おせんべい	秋野菜カレー かみかみ海藻サラダ オレンジ ジョア	マーマレードケーキ 麦 茶	ミニゼリー 精白米 カレールウ ごま ドレッシング ホットケーキミックス マ ーマレード 砂糖 麦茶	ぶたかたのろース しらすジョア プ レーンヨーグルト 鶏卵	ぶなしめじ さつまいも たまねぎ にん じん かぼちゃ カットわかめ 切干しだ いこん オレンジ
9	水	おせんべい	赤魚の塩あんかけ パンサンスー ワカメと豆腐の スープ 牛乳	あずきホイップパン 麦 茶	しょうゆせんべい 鶏がらだし 食塩 薄 力粉 片栗粉 調合油 料理酒 鶏豆はる さめ 穀物酢 砂糖 黒口しょうゆ ごま油 えのきたけ 麦茶	赤魚 木綿豆腐 普通牛乳	青ピーマン 黄ピーマン たまねぎきゅうり にん じん カットわかめ
10	木	おせんべい	コンソメパン粉焼き キャベツとツナのサラダ 押し麦入りミ ネストローネ 麦茶	ブルーチェ	ミニゼリー 精白米 穀物酢 砂糖 調合 油 食塩 トマトケチャップ コンソメ 押麦 ホットケーキミックス 白玉粉 グラ ニュー糖 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛 乳 納豆ごし豆腐	キャベツ にんじん きゅうり ホール マト たまねぎ パセリ ぶなしめじ
11	金	おせんべい	秋のクリームパスタ 豆サラダ パナナ 牛乳	おいなりさん 麦茶	しょうゆせんべい クリームシチュール ウ 食塩 コンソメ スパゲティ 有塩ハ ター オリーブ油 穀物酢 調合油 砂糖 いりごま 麦茶	ベーコン 調整豆乳ミックスビーンズ 大豆チーズ 普通牛乳 味付けいなり	ぶなしめじ エリンギ たまねぎほうろんそ う きゅうり にんじん スイートコーン パナナ
12	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 焼きそばめん 食塩 顆粒中華だし おおしんにく おおし しょうが ごま油 ミニゼリー		りよくとうもやし にんじん キャベツ
14	月	<b>スポーツの日</b>					
15	火	おせんべい	白身魚フライ ゆかり和え 切干大根の味噌汁 キャン ディチーズ牛乳	スイートポテトパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 中 濃ソース ゆかり 甘みそ かつおだし にほし バイロ 無塩バター 麦茶	白身魚フライ油揚げ 普通牛乳 生クリーム	りよくとうもやし きゅうり にんじん 切 干しだいこん にんじん あさつき さつ まいも
16	水	おせんべい	カレーピラフ 鶏肉のハーブ焼き アップルサラダ コンソメス ープ 牛乳	桃まん 麦茶	しょうゆせんべい 七分つき米 ご飯 カ レー粉 コンソメ 食塩 オリーブ油 穀 物酢 調合油 パセリ ひどく桃まん 麦 茶	ウインナーソーセージ若鶏もも 普通牛 乳	たまねぎ にんじんりんご キャベツ にんじん きゅ うり
17	木	おせんべい	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとごぼうのサラダ 厚揚げの味噌汁 りんご 牛乳	スノーボールクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 甘みそ 砂糖 みりん風調味料 黒口しょうゆ 料理酒 塩コショウ 有塩バター マヨネーズ す りごま 顆粒和風だし 穀物酢 豆みそ に ほし 薄力粉 調合油 和風ピエポック リ 麦茶	さけ 生揚げ 普通牛乳	たまねぎ にんじんキャベツぶなしめ じ 乾ひじき 冷凍えだまめ スイート コーン ごぼうあさつき りんご
18	金	おせんべい	キノコうどん さつま芋たぶら パナナ ジョア	きなこおはぎ風 麦茶	しょうゆせんべい めんつゆ 顆粒和風 だし 黒口しょうゆ うどん 天ぷら粉 調合 油 精白米 砂糖 食塩 麦茶	ぶたかたのろース ジョア きな粉	さつまいも えのきたけ なめこ だい こん にんじん 長ねぎ パナナ
19	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミ ニゼリー	蒸しかまぼこ 揚げ玉	乾わかめ長ねぎ
21	月	ミニゼリー	しょうが焼き 春雨マヨサラダ すまし汁 キャンディチーズ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 おかししょう が 調合油 黒口しょうゆ 砂糖 みりん風 調味料 緑豆はるさめ マヨネーズ め んつゆ ごま 顆粒和風だし 食塩 片栗 粉 麦茶 コル マネ	ぶたかたのろース まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	たまねぎきゅうり にんじん糸みつば りんご
22	火	おせんべい	乳児 あじの南蛮漬け もやしの和えもの けんちん汁パナナ 牛乳 幼児 おにぎり けんちん汁 パナナ 牛乳	もちもちドーナツ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 片栗 粉 調合油 砂糖 穀物酢 黒口しょうゆ 顆粒中華だし 和風ドレッシングタイプ 甘みそ にほし 顆粒和風だし 麦茶	あじのろース ハム あさつきプロセスチ ーズ プレーンヨーグルト	青ピーマン にんじん たまねぎレモ ン果汁 りよくとうもやし きゅうり かぼちゃ みかん缶詰 パナナ 白桃缶
23	水	おせんべい	肉味噌担々麺 小松菜ナムル かにかたまスープ オレンジ 牛乳	フルグラクッキー 麦茶	ミニゼリー 七分つき米甘みそ 料理酒 みりん風調味料 牛メンジヤントウバ ン ジャン ごま油 黒口しょうゆ 鶏がら だし 食塩 片栗粉 ごま コーンフレーク 薄力粉 調合油 和風味噌 麦茶	ぶたひき肉 かにかまぼここうけい卵 普通牛乳 豆乳	長ねぎ 千層紙サイ だいずもやし こまつな にんじん あさつき オレンジ
24	木	おせんべい	きのこご飯 さば塩焼 五目きんぴら 麩の味噌汁 麦 茶	マシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 黒口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし 調合油 カットわか め 甘みそ かつおだし 麦茶 リッツマ シュマロ フルベリージャム	油揚げ さば塩焼 さつま揚げ木 綿豆腐 釜焼きふか	ぶなしめじ ましたけ にんじん 生しいた け ごぼう れんこん こんにやく
25	金	おせんべい	ロールパン フライドチキン シチュール星ポテト りんご 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ミネゼリー 精白米 片栗粉 パン粉 塩 コショウ トマトケチャップ お好み焼き ソース 黒口しょうゆ 砂糖 緑豆はる さめ めんつゆの皮 カレーパセリ 麦茶	鶏もも 普通牛乳 豚肉りんご	じゃがいもにんじん ぶなしめじ たま ねぎ パセリ ブロッコリー
26	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソ ース 調合油 ミニゼリー		にんじん りよくとうもやしキャベツ
28	月	ミニゼリー	かみなりごはん 赤魚の塩焼き ひじきの五目煮 高野豆腐の味噌汁 牛乳	焼きまんじゅう風 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 黒口しょうゆ しらす 調合油 砂糖 甘みそ 顆粒和 風だし ホットケーキミックス みりん風 調味料 麦茶	若鶏もも 大豆水煮 さつま揚げ こうや豆腐 普通牛乳 調整豆乳	にんじん こんにやく ごぼう生しいたけ 乾 ひじき 冷凍えだまめ 乾わかめ長ねぎ たまねぎ
29	火	おせんべい	チキンのクリームソースかばイカくんサラダ 豆腐のスープ 牛乳	カリカリカレーピザ 麦茶	ビスケット 精白米 ホイップクリーム クリーム シチュール コンソメ 食塩 穀物 酢 調合油 塩コショウ 砂糖 緑豆はる さめ めんつゆの皮 カレーパセリ 麦茶	若鶏もも 油揚げ いかくん製 普通牛乳 プロセスチーズ	ほうろんそう ぶなしめじきゅうり に んじん キャベツ トウモロコシ たまねぎ にんじん
30	水	おせんべい	サバのごま塩焼き 海苔和え きのこの味噌汁 柿 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 いりごま ほしのり めんつゆ 黒口しょうゆ 甘み そ にほし かつおだし 麦茶	さば 油揚げ 普通牛乳	こまつな りよくとうもやし にんじん ぶ なしめじ えのきたけ 長ねぎかき
31	木	おせんべい	ミートローフ かぼちゃチーズサラダ 野菜スープ みかん 牛乳	ケーキ 麦茶	ミニゼリー 精白米 片栗粉 パン粉 塩 コショウ トマトケチャップ お好み焼き ソース マヨネーズ ブイヨン ケーキ ミックス 麦茶	ぶたひき肉 充てん豆腐 クリームチ ーズ 普通牛乳	たまねぎ 冷凍ミックスベジタブルか ぼちゃきゅうり えのきたけ にんじん パセリ みかん

未満児 エネルギー:476Kcal タンパク質:18.2g 脂質:17.3g カルシウム:208mg 鉄:2.1mg 塩分:1.8g  
 以上児 エネルギー:565Kcal タンパク質:22.6g 脂質:21.1g カルシウム:243mg 鉄:2.5mg 塩分:2.3g  
 ・二重線のメニューは新しいメニューです。🌱🌱

◎献立は園の都合により変更することがあります。

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

### かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはんがおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。