



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 A	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 ぶたかたローズ 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 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	ぶたかたローズ 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	ぶたかたローズ 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 〇	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 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	スポーツの日					
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 和風ピュアココア	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	ぶたかたローズ 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	ぶたかたローズ 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	あじローズハム 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 濃厚ソース 和風醤油	ぶたひき肉 かにかまぼこ ころけい 卵 普通牛乳 豆乳	長ねぎ 青ネギ 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 まいたけ 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 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。