



# 令和6年 10月献立表



# みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
1	火	わかめごはん 鶏のから揚げねぎだれかけ	鶏肉	炊き込みわかめ 生姜、青ねぎ	精白米 片栗粉、油、砂糖 ごま油	酒、酢 しょうゆ しょうゆ 塩	プリン	プリン
2	水	ブロッコリーの香り フライドポテト 中華風スープ オレンジ	豆腐	ブロッコリー、人参、コーン缶 玉ねぎ、椎茸、人参、テンゲン菜 オレンジ	油、フライドポテト	鶏ガラ、塩、こしょう		
		ごはん さばの塩焼き ひじきとれんこんのサラダ 大根スープ 梨	さば	ひじき、れんこん、人参、小松菜、キャベツ 大根、人参、玉ねぎ 梨	砂糖	塩 しょうゆ、塩、酢、かつお節 パセリ、鶏ガラ、塩、こしょう	マドレーヌ	●小麦粉、BP バター、砂糖、★卵、レモン
3	木	ごはん 麻婆豆腐	豚肉、豆腐	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 ピーマン、青ねぎ	精白米 油、片栗粉、ごま油	赤味噌	豆乳くずもち	●豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉 塩、砂糖
		かぼちゃの煮物 切り干し大根のごま酢あえ バナナ	シーチキン	かぼちゃ 切り干し大根、人参、きゅうり バナナ	砂糖 ごま、砂糖	かつお節、しょうゆ かつお節、酢、しょうゆ		
4	金	ラーメン丼	豚肉	もやし、人参、小松菜、白ねぎ 生姜、にんにく	精白米、油、砂糖	鶏ガラ、しょうゆ お好ソース	ホットケーキ	●ホットケーキミックス、牛乳 はちみつ
		大豆の五目煮 コーンサラダ 梨	大豆	昆布、人参 きゅうり、ほうれん草、レモン汁 梨	糸こんにやく、砂糖 コーン缶、オリーブ油、砂糖	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩		
5	土	ピラフ キャベツスープ オレンジ	シーチキン 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、乾しいたけ、人参 オレンジ	精白米、コーン缶	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	ふかしもち	さつま芋
		ごはん 麻婆春雨	豚肉	なす、人参、ピーマン、にんにく 生姜	精白米 春雨、油、砂糖 片栗粉	鶏ガラ、ケチャップ 味噌、しょうゆ 味噌、みりん 鶏ガラ、こしょう、塩、しょうゆ	あんこクレープ	米粉、だんご粉、きな粉、砂糖 豆乳、油、あずき
7	月	ふるふき大根 小松菜ときのこのスープ りんご		小松菜、しめじ、えのき、青ねぎ りんご	砂糖 ごま油			
		ちゃんぽんめん	豚肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、乾しいたけ ピーマン	●中華めん、油、片栗粉	鶏ガラ、塩、こしょう	☆ツナコーン チーズおにぎり	精白米、シーチキン チーズ、コーン缶 マヨドレ
8	火	金時豆の含め煮 海藻サラダ オレンジ	金時豆	ひじき、わかめ、きゅうり オレンジ	砂糖 コーン缶、砂糖、ごま油、ごま	塩 しょうゆ、酢		
		ごはん 揚げ豆腐 和風サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	豆腐、鶏肉 竹輪	人参、乾しいたけ きゅうり、レタス、わかめ 小松菜、玉ねぎ、人参 オレンジ	精白米 片栗粉、砂糖、油 ごま、油	塩、しょうゆ しょうゆ、こしょう、酢 味噌、かつお節	きなこトースト	●食パン、きな粉、砂糖 バター
9	水	ごはん タルタルソース焼き ほうれん草のおひたし なめこの味噌汁 バナナ	鮭	玉ねぎ、パセリ ほうれん草、もやし、人参 なめこ、玉ねぎ、青ねぎ バナナ	精白米 マヨドレ	塩 かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節	キャラメルポテト	さつま芋、バター グラニュー糖
		ごはん 豚肉の生姜焼き 白あえ 大根の味噌汁 オレンジ	豚肉 豆腐	玉ねぎ、生姜、玉ねぎ 小松菜、人参 大根、人参、えのき、青ねぎ オレンジ	精白米 油 糸こんにやく、ごま、砂糖	酒、しょうゆ しょうゆ、味噌 味噌、かつお節	お好み焼き	米粉、竹輪、キャベツ、塩、もやし かつお節、油、お好みソース マヨドレ、青のり
11	金	豚丼	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ	精白米、片栗粉	しょうゆ、みりん 酒、塩 しょうゆ	わかめおにぎり	精白米、炊き込みわかめ
		きゅうりの即席漬け バナナ		きゅうり バナナ	ごま油			
14	月	スポーツの日						
15	火	ごはん はんぺんのチーズサンドフライ パンブキンサラダ 豆腐とニラの清汁 バナナ	はんぺん、チーズ 豆腐	かぼちゃ、きゅうり ニラ バナナ	精白米 米粉、油 コーン缶、マヨドレ	コーンフレーク こしょう しょうゆ 塩、酒、かつお節	大学いも	さつま芋、油、砂糖 しょうゆ、ごま

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
16	水	生姜ご飯 オムレツ	★卵	生姜、塩昆布 ピーマン、玉ねぎ	精白米 油	塩、酒 塩、ケチャップ	クランチッククッキー	米粉、片栗粉、ココア BP、マーガリン 砂糖、塩、豆乳 コーンフレーク
		ゆかりあえ のっぺい汁 オレンジ	鶏肉、竹輪	きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり 玉ねぎ、人参、大根 オレンジ	里芋	塩、しょうゆ、酒		
17	木	ごはん さばのカレーフライ ばんさんすう えのきのスープ りんご	さば	きゅうり、人参 えのき、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ りんご	精白米 片栗粉、油 春雨、ごま、砂糖、ごま油	塩、こしょう、カレー粉 酢、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	みたらし団子 (れんげ〜ひまわり)	だんご粉、豆腐、砂糖 しょうゆ、片栗粉
		ごはん かみかみハンバーグ	合挽肉、豆腐	玉ねぎ、ごぼう、ひじき、人参	精白米 油、片栗粉	塩、こしょう、ケチャップ ウスター、みりん かつお節、しょうゆ パセリ、鶏ガラ、塩、こしょう	みたらし芋 (もも〜すみれ)	さつま芋、しょうゆ、砂糖 片栗粉
18	金	ごはん きのこあえ 人参スープ 梨		キャベツ、小松菜、えのき、しめじ 人参、玉ねぎ 梨	精白米 油、片栗粉	塩、こしょう、ケチャップ ウスター、みりん かつお節、しょうゆ パセリ、鶏ガラ、塩、こしょう	フライビーンズ	大豆、■かえり、ごま、米粉 油、砂糖、しょうゆ
		わかめごはん 豚汁 バナナ	豚肉、油揚げ	炊き込みわかめ ごぼう、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	精白米 さつま芋	味噌	ふかしもち	さつま芋
19	土	ごはん さんまの蒲焼風 きのこあえ 里芋の味噌汁 バナナ	さんま	にんにく ほうれん草、えのき 人参、玉ねぎ、青ねぎ バナナ	精白米 片栗粉、油、砂糖	塩、しょうゆ、みりん かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節	♪新米おにぎり ニラツナのごま炒め	精白米、塩 ニラ、シーチキン、ごま しょうゆ、砂糖、ごま油
		お弁当の日						ココアバー
21	月	きのこうどん	油揚げ	なめこ、しめじ、人参、青ねぎ	●干しうどん	しょうゆ、塩、酒 みりん、かつお節 しょうゆ、酒 塩、こしょう	蛙おにぎり	さけフレーク、精白米
		じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草ソーテー 梨	鶏肉	生姜 ほうれん草、もやし、人参 梨	じゃが芋、油、砂糖 コーン缶、バター			
22	火	ごはん 煮魚 ごぼうサラダ キャベツとじゃが芋の味噌汁 バナナ	さば	生姜 ごぼう、きゅうり、人参 キャベツ バナナ	精白米 ごま、マヨドレ、砂糖 じゃが芋	酒、しょうゆ しょうゆ、酢 味噌	かりんとう風トースト	●食パン、マーガリン、黒砂糖
		栗おこわ レバーのブルー煮 レモン醤油和え 白菜のスープ 柿	油揚げ 鶏レバー	乾しいたけ ブルー、生姜 キャベツ、ピーマン、パプリカ、レモン汁 白菜、玉ねぎ、人参 柿	精白米、もち米、栗、砂糖 砂糖	しょうゆ、かつお節 しょうゆ しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト、砂糖 油、米粉、BP 脱脂粉乳
23	水	ゆかりごはん 高野豆腐の含め煮 田舎汁 バナナ	高野豆腐 鶏肉	玉ねぎ、人参、ごぼう、かぼちゃ、青ねぎ バナナ	精白米 砂糖	ゆかり しょうゆ、酒、塩 味噌	ごま塩おにぎり	精白米、ゴマ塩
		秋の味ごはん れんこんボール 塩昆布和え 豆腐の味噌汁 バナナ	豚肉、豆腐 豆腐	しめじ れんこん、ひじき きゅうり、キャベツ、塩昆布 玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	精白米、さつま芋 片栗粉、片栗粉、砂糖、油	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、こしょう 味噌、かつお節	レーズン蒸しパン	レーズン、●ホットケーキミックス 牛乳
24	木	ナスのポロネーゼ チーズ ブロッコリーのサラダ オレンジ	豚肉 チーズ	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、トマト ブロッコリー、玉ねぎ オレンジ	砂糖、油、●スパゲッティ、 砂糖 コーン缶、マヨドレ	ケチャップ、しょうゆ、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節 こしょう	じゃが丸くん	じゃが芋、油、塩 チーズ、バター
		ごはん キャベツのメンチカツ きゅうりのナムル えのきの清汁 オレンジ	合挽肉	キャベツ、玉ねぎ きゅうり、もやし、人参、生姜 えのき、玉ねぎ、わかめ オレンジ	精白米 油、米粉、コーンフレーク ごま油	塩、こしょう、ソース しょうゆ しょうゆ、酒、塩、かつお節	こふきもち	じゃが芋、塩、青のり
25	金	ごはん かぼちゃご飯 大根とつくねの煮物 ひじきの中華あえ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 竹輪	かぼちゃ 大根、生姜 ひじき、小松菜 玉ねぎ、人参、しめじ、青ねぎ オレンジ	精白米 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	塩、酒 塩、しょうゆ 酢、しょうゆ 味噌、かつお節	ハロウィンパン	おから、白玉粉、牛乳、塩 砂糖、油、粉糖 ココア

※保育所行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ

◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー ♪・・・おやつクッキング(エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします)

新米の季節になりました。新米は色の白さが目立ち、艶もあり香りも豊かです。子どもたちも「もちもちしておいしい」「しろいね」と言いながら食べています。そんな新米のおいしさを子どもたちに味わってもらうため、しばらくは白米で提供したいと思います。  
また、ひまわり組はおやつで新米を炊飯器で炊き、おにぎり作りを予定しています。爪を短く切ってエプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。