

# 令和6年10月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	火	牛乳	ご飯 タラのもみじ焼き 根菜の煮物 お麩・えのき・白菜の清汁 バナナ 麦茶	きなこおにぎり 麦茶	タラ 淡色辛みそ 若鶏 もも きな粉 普通牛乳	精白米 マヨネーズ さ つまいも 調合油 三温 糖 釜焼きふ	にんじん ごぼう れんこん さや えんどう はくさい えのきたけ バナナ	乳児：481 幼児：601
2	水	野菜スティ ック(さつ まいも) 麦茶	チキンハヤシライス 豆腐サラダ キャベツと卵のスープ 柿 麦茶	ハッピーターン 麦茶	若鶏もも 木綿豆腐 し らす 鶏卵	ご飯 三温糖 ごま油 いりごま 甘辛せんべ い	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶 グリンピ ース水煮缶詰 きゅうり トマト しその葉 キャベツ かき	乳児：381 幼児：476
3	木	牛乳	ご飯 カレーのバーベキューソース かけ 生揚げと小松菜の中華炒め 豚肉と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	ツナゆかりおに ぎり 飲むヨーグルト	マガレイ 生揚げ ぶた かた 淡色辛みそ まぐ ろ味付け缶詰 ドリンク ヨーグルト	精白米 薄力粉 ごま油 いりごま 調合油	にんにく しょうが りんご こま つな ぶなしめじ たまねぎ にん じん だいこん ごぼう 青ねぎ バ ナナ しその葉	乳児：459 幼児：574
4	金	飲むヨーグ ルト	きのこ豚肉の和風パスタ 鶏とじゃがいものチーズ焼き ほうれん草と人参のスープ りんご 麦茶	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた 鶏ひき肉 ブ ロセスチーズ 普通牛乳	スパゲティ オリーブ 油 有塩バター 調合油 じゃがいも 食パン	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ 焼きのり コーン缶詰粒 ほうれんそう にんじん りんご いちごジャム	乳児：439 幼児：549
5	土	牛乳	ご飯 えのきのつくね焼き ごぼうとひじきのマヨサラダ さつまいもと油揚げのみそ汁 バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 油揚げ 淡色辛み そ 普通牛乳	精白米 パン粉 いりご ま ごま油 三温糖 調 合油 マヨネーズ さつ まいも	えのきたけ ごぼう にんじん 乾 ひじき さやいんげん たまねぎ バナナ	乳児：480 幼児：600
7	月	飲むヨーグ ルト	ご飯 サケのちゃんちゃん焼き ちくわ入り納豆卵そぼろ きのこの清汁 オレンジ 麦茶	バナナスティッ クパン 牛乳	サケ 淡色辛みそ 鶏卵 納豆 ぶたひき肉 焼き 竹輪 油揚げ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 有塩バター ごま油	キャベツ にんじん りょくとうも やし たまねぎ 青ねぎ まいたけ えのきたけ だいこん オレンジ バナナ	乳児：462 幼児：577
8	火	牛乳	食パン 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 白菜とツナのレモン和え かぶとマカロニのスープ バナナ 麦茶	ピピンバ風おに ぎり 麦茶	若鶏もも 普通牛乳 ま ぐろ漬缶詰 ぶたひき 肉	食パン 調合油 有塩バ ター 三温糖 マカロニ 精白米 ごま油 いりご ま	くりかぼちゃ たまねぎ ブロッコ リー はくさい にんじん レモン 果汁 かぶ ぶなしめじ バナナ し ょうが りょくとうもやし ほうれ んそう	乳児：400 幼児：500
9	水	食パン 麦茶	ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根とささみのカニ カマ和え わかめとチンゲン菜のスープ 柿 麦茶	ハッピーターン 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ 若鶏ささ身 かにかまぼこ	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 オリー ブ油 いりごま 甘辛せ んべい	にんじん 青ねぎ にんにく しょ うが 切干しだいこん りょくとう もやし カットわかめ チンゲンサ イ たまねぎ かき	乳児：423 幼児：528
10	木	牛乳	ご飯 サバの竜田揚げ和風おろし 5色のおかか和え 里芋となめこの味噌汁 バナナ 麦茶	チータラおにぎ り 飲むヨーグルト	サバ 削り節 淡色辛み そ タラ プロセスチー ズ ドリンクヨーグルト	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 さといも	しょうが だいこんの葉 ほうれん そう キャベツ にんじん ぶなし めじ りょくとうもやし なめこ たまねぎ バナナ	乳児：508 幼児：635
11	金	飲むヨーグ ルト	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き パスタサラダ 白菜・豆腐・にらの味噌汁 りんご 麦茶	たこ焼き風いも もち 牛乳	鶏もも 木綿豆腐 淡色 辛みそ パルメザンチー ズ 削り節 普通牛乳	精白米 調合油 スパゲ ティ マヨネーズ じゃ がいも 片栗粉	たまねぎ マーマレード きゅうり にんじん コーン缶詰粒 はくさい にら りんご あおのり	乳児：510 幼児：638
12	土		運動会					
14	月		スポーツの日					
15	火	牛乳	ご飯 タラのもみじ焼き 根菜の煮物 お麩・えのき・白菜の清汁 バナナ 麦茶	サケと塩昆布お にぎり 麦茶	タラ 淡色辛みそ 若鶏 もも サケ	精白米 マヨネーズ さ つまいも 調合油 三温 糖 焼きふ いりごま	にんじん ごぼう れんこん さや えんどう はくさい えのきたけ バナナ 塩昆布	乳児：466 幼児：582
16	水	野菜スティ ック(さつ まいも) 麦茶	きのこ豚肉の和風パスタ 鶏とじゃがいものチーズ焼き ほうれん草と人参のスープ 柿 麦茶	かぼちゃと小豆 のパウンドケー キ 飲むヨーグルト	ぶたかた 鶏ひき肉 ブ ロセスチーズ 鶏卵 普 通牛乳 ゆで小豆缶詰 ドリンクヨーグルト	スパゲティ オリーブ 油 有塩バター 調合油 じゃがいも 三温糖 無 塩バター	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ 焼きのり コーン缶詰粒 ほうれんそう にんじん かき く りかぼちゃ	乳児：443 幼児：554
17	木	牛乳	チキンハヤシライス 豆腐サラダ キャベツと卵のスープ りんご 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	若鶏もも 木綿豆腐 し らす 鶏卵 油揚げ	ご飯 三温糖 ごま油 いりごま 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶 グリンピ ース きゅうり トマト しその葉 キャベツ りんご 乾ひじき えの きたけ	乳児：419 幼児：524
18	金	飲むヨーグ ルト	わかめご飯 鶏のから揚げ カレー味のきんぴられんこん フライドポテト 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	のり塩お麩ラス ク 牛乳	若鶏もも ぶたひき肉 油揚げ 淡色辛みそ 普 通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 ごま油 三温糖 じゃがいも 車ふ 無塩 バター	カットわかめ しょうが れんこん にんじん こまつな バナナ あお のり	乳児：562 幼児：703
19	土	牛乳	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーの梅しらすおか か和え じゃがいもと人参の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	ぶたかたロース 焼き豆 腐 甘みそ しらす干し 削り節 淡色辛みそ 普 通牛乳	精白米 調合油 しらた き 三温糖 じゃがいも	はくさい 長ねぎ たまねぎ しい たけ ブロッコリー 梅びしお に んじん 青ねぎ バナナ	乳児：430 幼児：537

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

21	月	飲むヨーグルト	食パン 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 白菜とツナのレモン和え かぶとマカロニのスープ オレンジ 麦茶	焼きそばナポリ タン 牛乳	若鶏もも 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 ぶたひき肉	食パン 調合油 有塩バター 三温糖 マカロニ 中華めん オリーブ油	くりかぼちゃ たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん レモン 果汁 かぶ ぶなしめじ オレンジ トマトケチャップ	乳児：413 幼児：516
22	火	牛乳	ご飯 カレーのバーベキューソース かけ 生揚げと小松菜の中華炒め 豚肉と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	鶏れんこんバター 醤油おにぎり 麦茶	マガレイ 生揚げ ぶたかた 淡色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 薄力粉 ごま油 いらりごま 調合油 無塩バター	にんにく しょうが りんご こまつな ぶなしめじ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう 青ねぎ バナナ れんこん	乳児：427 幼児：534
23	水	食パン 麦茶	ルーローハン ※ 台湾風春雨サラダ シェントウジャン風スープ 柿 麦茶	台湾パイナップル ケーキ 飲むヨーグルト	ぶたかた ロース 鶏卵 しばえび 若鶏ささ身 調整豆乳 パルメザンチ ーズ ドリンクヨーグル ト	ご飯 三温糖 調合油 緑豆はるさめ ごま油 無塩バター	たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ きゅうり りょくとうもやし にんじん 青ねぎ かき パインアップル缶詰	乳児：434 幼児：543
24	木	牛乳	ご飯 サケのちゃんちゃん焼き ちくわ入り納豆卵そぼろ きのこの清汁 バナナ 麦茶	さつまいもごま 塩おにぎり 麦茶	サケ 淡色辛みそ 鶏卵 納豆 ぶたひき肉 焼き 竹輪 油揚げ	精白米 調合油 三温糖 有塩バター ごま油 さ つまいも いらりごま	キャベツ にんじん りょくとうもやし たまねぎ 青ねぎ まいたけ えのきたけ だいこん バナナ	乳児：454 幼児：567
25	金	飲むヨーグルト	カレーうどん トライモサラダ 大根の海苔ナムル りんご 麦茶	ヨーグルトム ース オレンジジュ ース	ぶたもも 油揚げ たら こ プレーンヨーグルト 生クリーム ゼラチン	ゆでうどん 片栗粉 じ ゃがいも マヨネーズ ごま油 いらりごま 三温 糖 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ だい こん キャベツ 焼きのり りんご ブルーベリージャム オレンジジ ュース	乳児：414 幼児：518
26	土	牛乳	ご飯 えのきのつくね焼き ごぼうとひじきのマヨサラダ さつまいもと油揚げのみそ汁 バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 油揚げ 淡色辛み そ 普通牛乳	精白米 バン粉 いらりご ま ごま油 三温糖 調 合油 マヨネーズ さつ まいも	えのきたけ ごぼう にんじん 乾 ひじき さやいんげん たまねぎ バナナ	乳児：480 幼児：600
28	月	飲むヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根とささみのカニ カマ和え わかめとチンゲン菜のスープ オレンジ 麦茶	にんじんコー ンのチーズチ ヂミ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡色辛みそ 若鶏ささ身 かにかまぼこ 鶏ひき肉 プロセスチーズ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 オリー ブ油 いらりごま 薄力粉	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが 切干しだいこん りょくとうもやし カットわかめ チンゲンサイ たまねぎ オレンジ スイートコーン	乳児：479 幼児：599
29	火	牛乳	ご飯 サバの竜田揚げ和風おろし 5色のおかか和え 里芋となめこの味噌汁 バナナ 麦茶	スティックパン 飲むヨーグルト	サバ 削り節 淡色辛み そ 鶏卵 ドリンクヨー グルト	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 さといも ステ ィックパン	しょうが だいこんの葉 ほうれん そう キャベツ にんじん ぶなし めじ りょくとうもやし なめこ たまねぎ バナナ	乳児：509 幼児：637
30	水	野菜スティック(さつまいも 麦茶)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き バスタサラダ 白菜・豆腐・にらの味噌汁 柿 麦茶	みそおかか菜飯 おにぎり 麦茶	鶏もも 木綿豆腐 淡色 辛みそ 削り節	精白米 調合油 スバゲ ティ マヨネーズ 三温 糖	たまねぎ マーマレード きゅうり にんじん コーン缶詰粒 はくさい にら かき こまつな	乳児：486 幼児：608
31	木	牛乳	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーの梅しらすおか か和え じゃがいもと人参の味噌汁 バナナ 麦茶	ハロウィンク ッキー 麦茶	ぶたかた ロース 焼き豆 腐 しらす干し 削り節 淡色辛みそ	精白米 調合油 しらた き 三温糖 じゃがいも 有塩バター 砂糖	はくさい 長ねぎ たまねぎ 生し いたけ ブロッコリー 梅びしお にんじん 青ねぎ バナナ くりか ぼちゃ	乳児：399 幼児：499



※世界の料理 国：台湾 料理名：ルーローハン、台湾風春雨サラダ、シェントウジャン風スープ、台湾パイナップルケーキ

ルーローハンとは、甘辛いタレで煮込んだ豚バラ肉をご飯に盛り付けた、台湾料理の定番といえる人気の屋台丼めしです。

新鮮な海鮮類や旬の野菜をふんだんに使うという特徴がある台湾料理ですが、給食では春雨サラダにえびを加え台湾風にしました。

シェントウジャン風スープは、ほんのり甘い豆乳と具材の塩加減がちょうどよく合わさった、台湾定番の朝ごはんメニューです。

台湾パイナップルケーキは、小麦粉や卵を使った生地にパイナップルの餡を入れた焼き菓子で、台湾で一番有名なお土産です。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	500	21.0	18.1
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	568	23.5	20.4
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。