

2024年10月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
1	火	ポテトコロケ 米飯 ひじきマヨドレサラダ しめじのみそ汁	ちんすこう	ひじき 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 しめじ
2	水	秋鮭ときのこのクリームパスタ (野菜煮込みうどん) ドレッシングサラダ ロールパン(おにぎり) フルーツ	おかかおにぎり	鮭 牛乳 花かつお	スパゲッティ ロールパン 米 ごま	人参 たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり フルーツ
3	木	ハンバーグ スパサラ キャベツとツナのサラダ わかめご飯 コンソメスープ フルーツ	マドレーヌ	豚肉 シーチキン わかめ ベーコン 卵 牛乳	米 スパゲッティ ごま ホットケーキミックス バター	キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ フルーツ
4	金	筑前煮 米飯 たまねぎとうす揚げのみそ汁 フルーツ	ビスケットと お菓子	鶏肉 ちくわ うす揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう 絹さや フルーツ
5	土	ポテサラサンド いちごジャムサンド 牛乳	パウムクーヘン	牛乳	食パン じゃがいも いちごジャム 小麦粉	人参 きゅうり キャベツ
7	月	チャーハン ウィンナー 三色ナムル 豆腐のすまし汁	おさつ むしパン	豚肉 ウィンナー 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま さつまいも むしパン粉	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり
8	火	チキンカツ オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 さつまいものみそ汁	シュガーラスク	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま さつまいも 食パン バター	キャベツ きゅうり 人参
9	水	肉じゃが 米飯 しめじのみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	豚肉 豆腐 みそ 鮭 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん しめじ フルーツ
10	木	手羽元のさっぱり煮 土佐和え【おひたし】 七分つきご飯【米飯】 じゃがいものみそ汁	プリン	鶏肉 花かつお みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	生姜 人参 白菜 小松菜
11	金	マーボー丼 中華春雨サラダ 中華風スープ フルーツ	バナナケーキ	豚肉 豆腐 みそ ウィンナー わかめ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 ごま 春雨 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ バナナ
12	土	ミートサンド スティックパン 牛乳	お菓子	豚肉 牛乳	片栗粉 食パン スティックパン	人参 たまねぎ
14	月	スポーツの日				
15	火	しいたけ炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ煮 たまねぎと厚揚げのみそ汁 フルーツ	しいたけチップス とビスケット	シーチキン うす揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉	しいたけ 人参 ごぼう たけのこ こんにゃく たまねぎ フルーツ
16	水	からあげ マカロニサラダ わかめご飯 白菜のみそ汁	おさつ パンケーキ	鶏肉 わかめ みそ うす揚げ 豆乳 牛乳	片栗粉 マカロニ 米 ごま さつまいも ホットケーキミックス	生姜 人参 きゅうり キャベツ 白菜
17	木	秋野菜のポークカレーライス 温野菜 フルーツ	小倉パイ	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ しめじ なす ブロッコリー とうもろこし フルーツ 小豆
18	金	白身魚の西京焼き 小松菜とツナの和え物 七分つきラップおにぎり 【米飯】豆腐のみそ汁	スイスロール	白身魚 みそ シーチキン 豆腐 わかめ 牛乳	米 小麦粉 生クリーム	小松菜 白菜 人参
19	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	牛乳ケーキ	シーチキン 牛乳	シーチキン 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 フルーツ

お誕生日会

野菜デー

食育の日

まめまめデー

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
21	月	親子どんぶり じゃこわかめ酢の物の かぼちゃのみそ汁	チュロス	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ
22	火	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 豆腐白玉団子 大豆の磯煮 ごまおにぎり 【おにぎり】フルーツ	まめまめデー 豆腐白玉団子 (せんべい)	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 豆腐 きなこ 牛乳	うどん 米 ごま 白玉粉	人参 もやし しいたけ フルーツ
23	水	かぼちゃコロケ ゆかりご飯【米飯】 和風マヨサラダ エリンギのみそ汁	マーラー-カオ	豆腐 みそ 牛乳	パン粉 米 ごま	かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり エリンギ
24	木	白身魚のてり焼き 米飯 キャベツのおひたし 豆腐のうす揚げのみそ汁	豆腐の パンケーキ	白身魚 花かつお 豆腐 うす揚げ みそ 牛乳	片栗粉 米 ホットケーキミックス ジャム	キャベツ 人参
25	金	ハヤシライス マヨドレサラダ フルーツ	ウエハースと ビスケット	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
26	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ フルーツ
28	月	十和田バラ焼き 米飯 じゃがいものカレー和え 豆腐と麩のすまし汁	スイートポテト	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 麩 さつまいも 生クリーム	たまねぎ 人参 ピーマン りんご
29	火	メンチカツ 麦ごはん【米飯】 ごま和え【おひたし】 さつまいものみそ汁	きな粉マフィン	豚肉 みそ わかめ きなこ おから 豆乳 牛乳	パン粉 米 ごま さつまいも ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参
30	水	けんちんうどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ ごまおにぎり【おにぎり】	ハロウィン フルーツゼリー	鶏肉 うす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも 米 ごま	人参 ごぼう しいたけ フルーツ みかん缶
31	木	チキンライス かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ	ハロウィン パーティー	鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり フルーツ

()内は基準値

10月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	489 (490) Kcal	17.0 (18.0) g	16.1 (15.0) g
3歳以上	581 (580) Kcal	21.1 (21.0) g	19.6 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 しいたけ ～

今月の野菜は「しいたけ」です。
しいたけは食物繊維が豊富に含まれています。便秘の解消や予防に効果的です。

《選び方》
カサの色は薄茶色で、ムラやシミがなくハリがあるものを選びましょう。
パックで売っているものは水滴の付いていないのが良いです。
軸が太く、裏のヒダは白くしっかり張っているもので、カサは肉厚で開きすぎでないものを選びましょう。
「しいたけ炊き込みご飯」と「しいたけチップス」を予定していますので、
楽しみにしててください。

