



10月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和6年

日曜	献立名		あか				きいろ		みどり		栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	完了期				
1 火	軟飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ はりはり漬け オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根 きゅうり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:322kcal たんぱく質:14.5g 脂質:6.2g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.2g				
2 水	軟飯 味噌汁 鶏肉のみりん煮 もやしの和え物 りんご(加熱)	焼きそば 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 蒸し中華麺 油	干しいたけ 白菜 テンゲン菜 昆布 もやし きゅうり コーン りんご キャベツ 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 中濃ソース	エネルギー:379kcal たんぱく質:15.4g 脂質:12.9g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.3g				
3 木	青のり軟飯 すまし汁 ツナじゃが キャベツの味噌和え チーズ	ぶどうゼリー	かつおフレーク 味噌 チーズ	米 小切鰯 じゃが芋 油 砂糖	青のり 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 ぶどうジュース アガー	塩 水 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー:248kcal たんぱく質:7.9g 脂質:3.6g カルシウム:77mg 食塩相当量:0.9g				
4 金	軟飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え パナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 テンゲン菜 パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:370kcal たんぱく質:13.4g 脂質:9.8g カルシウム:156mg 食塩相当量:0.9g				
5 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが フレンチサラダ オレンジ	しらす軟飯	鶏肉 しらす	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	水 テキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	エネルギー:338kcal たんぱく質:10g 脂質:4.7g カルシウム:53mg 食塩相当量:0.8g				
7 月	軟飯 味噌汁 和風ミートローフ 白菜サラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	干しいたけ 人参 テンゲン菜 昆布 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 塩 万能つゆ	エネルギー:377kcal たんぱく質:15.3g 脂質:12.9g カルシウム:134mg 食塩相当量:0.8g				
8 火	【寒露】さつま芋軟飯 ましじたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌煮 ほうれん草の和え物 りんご(加熱)	蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 さつま芋 小切鰯 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:357kcal たんぱく質:12.5g 脂質:4.7g カルシウム:135mg 食塩相当量:0.9g				
9 水	軟飯 味噌汁 かれないの煮つけ 大根の和え物 チーズ	りんごゼリー	高野豆腐 味噌 かれない チーズ	米 砂糖	干しいたけ 白根 わかめ 昆布 大根 きゅうり 人参 りんごジュース アガー	水 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:218kcal たんぱく質:10.9g 脂質:2.5g カルシウム:74mg 食塩相当量:0.9g				
10 木	軟飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの和風マヨ和え りんご(加熱)	キャロットパンケーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:363kcal たんぱく質:10.7g 脂質:11.6g カルシウム:144mg 食塩相当量:0.8g				
11 金	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ煮 小松菜のソテー パナナ	いなり軟飯	鶏肉 チーズ 油揚げ	野菜パン 油 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 コーン パセリ もやし 小松菜 パナナ	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:394kcal たんぱく質:14.5g 脂質:13.5g カルシウム:113mg 食塩相当量:1.2g				
12 土	軟飯 中華スープ 鶏肉の野菜の炒め物 春雨と野菜のサラダ チーズ	ふりかけ軟飯	鶏肉 チーズ ふりかけかつお	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま	大根 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ きゅうり コーン	水 テキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:355kcal たんぱく質:12.2g 脂質:6.9g カルシウム:60mg 食塩相当量:0.7g				
15 火	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが ブロッコリーサラダ オレンジ	焼き芋 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	玉ねぎ 人参 わかめ ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ	水 テキンスープの素 塩 万能つゆ みりん	エネルギー:350kcal たんぱく質:10.1g 脂質:10.6g カルシウム:143mg 食塩相当量:0.8g				
16 水	軟飯 味噌汁 ひじき入りつくね 白菜と油揚げの煮浸し パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 パナナ	水 塩 万能つゆ	エネルギー:336kcal たんぱく質:13.5g 脂質:8.7g カルシウム:209mg 食塩相当量:0.9g				
17 木	軟飯 根菜汁 たらの煮付け キャベツの群の物 チーズ	ケチャップライス	たら チーズ	米 ごま油 砂糖 無塩バター	干しいたけ 大根 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ピーマン	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 穀物酢 トマトケチャップ テクニンスープの素	エネルギー:320kcal たんぱく質:12.1g 脂質:2.9g カルシウム:72mg 食塩相当量:1g				
18 金	軟飯 味噌汁 かれないの塩こうじ煮 トマトドレッシング和え りんご(加熱)	バナナ蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 かれない 牛乳	米 塩こうじ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 小松菜 人参 昆布 白菜 りんご パナナ	水 トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:324kcal たんぱく質:13.5g 脂質:6.8g カルシウム:167mg 食塩相当量:1.1g				
19 土	豚丼 味噌汁 大根サラダ パナナ	青のり軟飯	豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 大根 きゅうり コーン パナナ 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:403kcal たんぱく質:13g 脂質:10.4g カルシウム:69mg 食塩相当量:0.9g				
21 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 春雨の炒め物 チーズ	カップケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード 春雨 ごま油 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 テクニンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー:401kcal たんぱく質:13.3g 脂質:14.4g カルシウム:156mg 食塩相当量:1.2g				
22 火	ポークケチャップライス 野菜サラダ パナナ	ミルクゼリー	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ダイスタマ しめじ もやし 小松菜 コーン パナナ アガー	トマトケチャップ テクニンスープの素 塩 水	エネルギー:278kcal たんぱく質:7.4g 脂質:7.2g カルシウム:78mg 食塩相当量:0.5g				
23 水	【霜降】きのご軟飯 すまし汁 たらの照り煮 ふるふき大根 オレンジ	蒸しパン 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切鰯 砂糖 ごま 薄力粉 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 万能ねぎ オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:300kcal たんぱく質:13.6g 脂質:5.6g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.2g				
24 木	わかめ軟飯 コンソメスープ 焼きコロッケ 人参ドレッシング和え チーズ	パンケーキ 牛乳	チーズ 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 コーン 白菜 きゅうり	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:359kcal たんぱく質:12.4g 脂質:10.3g カルシウム:149mg 食塩相当量:0.9g				
25 金	二色丼 味噌汁 もやしのごま和え りんご(加熱)	蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま 薄力粉	ほうれん草 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 きゅうり りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 水 ベーキングパウダー	エネルギー:359kcal たんぱく質:12.4g 脂質:10.3g カルシウム:149mg 食塩相当量:0.9g				
26 土	軟飯 味噌汁 豚肉の五目煮 粉ふき芋 オレンジ	わかめ軟飯	味噌 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ テンゲン菜 昆布 白菜 人参 青のり オレンジ わかめご飯の素	水 テキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー:350kcal たんぱく質:10.8g 脂質:5.9g カルシウム:71mg 食塩相当量:0.9g				
28 月	ミートソースバゲティ コンソメスープ ごまサラダ りんご(加熱)	ごま塩軟飯	豚肉	バゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米	玉ねぎ 人参 コーン パセリ 大根 ほうれん草 りんご	トマトケチャップ テクニンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:377kcal たんぱく質:12.5g 脂質:9.8g カルシウム:55mg 食塩相当量:0.9g				
29 火	鶏肉と野菜の炒め煮丼 味噌汁 手作りなめたけ和え オレンジ	ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 油 さつま芋 砂糖	人参 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 長ねぎ 昆布 テンゲン菜 もやし えのき草 オレンジ	万能つゆ 水	エネルギー:287kcal たんぱく質:12.5g 脂質:6.1g カルシウム:130mg 食塩相当量:0.8g				
30 水	軟飯 きのご汁 豆腐ステーキ 白菜の酢味噌和え チーズ	鬼まんじゅう 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ しめじ えのき草 まいたけ 昆布 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 穀物酢	エネルギー:354kcal たんぱく質:11.7g 脂質:10.2g カルシウム:187mg 食塩相当量:0.9g				
31 木	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのピラフ コンソメスープ わかめサラダ パナナ	カップケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ パナナ	テクニンスープの素 塩 水 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:367kcal たんぱく質:11.5g 脂質:11.4g カルシウム:133mg 食塩相当量:0.9g				

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。