



10月 献立表



令和6年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	あか				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	幼児	乳児	
1 火	ご飯 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 オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ペーキングパウダー	136kcal たんぱく質 24.8g 脂質 11.2g カルシウム 344mg 食塩相当量 1.9g	136kcal たんぱく質 47.1kcal たんぱく質 8.9g 脂質 2.74mg カルシウム 1.5g		
2 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き もやしのお和え物 りんご	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 チンゲン菜 昆布 しょうが 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 中華ソース	136kcal たんぱく質 64.9kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.9g カルシウム 235mg 食塩相当量 1.9g	136kcal たんぱく質 53.0kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g カルシウム 1.5g		
3 木	青のりご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え チーズ	ぶどうゼリー	鶏卵 かつおフレーク 味噌 チーズ	米 小切粒 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	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	136kcal たんぱく質 43.1kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.5g カルシウム 144mg 食塩相当量 1.4g	136kcal たんぱく質 37.1kcal たんぱく質 13.3g 脂質 8.1g カルシウム 1.1g		
4 金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え パナナ	あんこクッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 あしあん 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	136kcal たんぱく質 68.8kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.8g カルシウム 284mg 食塩相当量 1.3g	136kcal たんぱく質 54.8kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.8g カルシウム 2.28mg 食塩相当量 1.1g		
5 土	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	しらすおにぎり	鶏肉 しらす	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩	136kcal たんぱく質 62.7kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.5g カルシウム 73mg 食塩相当量 1.4g	136kcal たんぱく質 51.8kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.2g		
7 月	ご飯 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 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 塩 万能つゆ	136kcal たんぱく質 61.2kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.7g カルシウム 232mg 食塩相当量 1.5g	136kcal たんぱく質 50.8kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.1g カルシウム 1.99mg 食塩相当量 0.9g		
8 火	【寒露】さつまいもご飯 まいいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草のお和え物 りんご	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 さつまいも 小切粒 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	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ペーキングパウダー ココア	136kcal たんぱく質 61.2kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.2g カルシウム 232mg 食塩相当量 1.4g	136kcal たんぱく質 51.2kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.9g カルシウム 203mg 食塩相当量 1.1g		
9 水	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え チーズ	りんごゼリー	高野豆腐 味噌 さば チーズ	米 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒	136kcal たんぱく質 53.7kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.4g カルシウム 111mg 食塩相当量 1.8g	136kcal たんぱく質 48.8kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.6g カルシウム 101mg 食塩相当量 1.5g		
10 木	ご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの和風マヨ和え りんご	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 ペーキングパウダー	136kcal たんぱく質 61.2kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.7g カルシウム 241mg 食塩相当量 1.6g	136kcal たんぱく質 51.2kcal たんぱく質 14.5g 脂質 15.5g カルシウム 181mg 食塩相当量 1.1g		
11 金	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー パナナ	いなりご飯	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 油揚げ	野菜パン 無塩バター 油 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん	136kcal たんぱく質 61.1kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.5g カルシウム 232mg 食塩相当量 2.2g	136kcal たんぱく質 48.3kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.3g カルシウム 158mg 食塩相当量 1.6g		
12 土	ご飯 中華スープ 鶏肉の生姜炒め 春雨と野菜のサラダ チーズ	ふりかけおにぎり 小魚	鶏肉 チーズ ふりかけかつお 煮干し	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま	大根 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが きゅうり コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ 料理酒 穀物酢	136kcal たんぱく質 60.5kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.4g カルシウム 232mg 食塩相当量 1.5g	136kcal たんぱく質 51.2kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.1g カルシウム 197mg 食塩相当量 1.4g		
15 火	ご飯 ポークカレー 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 さつまいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ	水 カレールウ 塩	136kcal たんぱく質 66.6kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.7g カルシウム 284mg 食塩相当量 1.5g	136kcal たんぱく質 55.1kcal たんぱく質 14.6g 脂質 18.4g カルシウム 202mg 食塩相当量 1.1g		
16 水	ご飯 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	136kcal たんぱく質 58.9kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.1g カルシウム 367mg 食塩相当量 1.4g	136kcal たんぱく質 46.7kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12g カルシウム 294mg 食塩相当量 1.1g		
17 木	ご飯 野菜汁 ちくわ天 キャベツの酢の物 チーズ	ケチャップライス	焼き竹輪 チーズ	米 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ビーマン	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 トマトケチャップ チキンスープの素	136kcal たんぱく質 64.9kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.1g カルシウム 120mg 食塩相当量 1.5g	136kcal たんぱく質 54.8kcal たんぱく質 12.7g 脂質 10.6mg カルシウム 1.69mg 食塩相当量 1.1g		
18 金	麦ご飯 味噌汁 あじの塩こじ焼き トマトドレッシング和え りんご	パナナ蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 あじ 牛乳	押し麦 塩こじ 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 ママドレッシング ペーキングパウダー	136kcal たんぱく質 57.8kcal たんぱく質 13.8g カルシウム 212mg 食塩相当量 1.7g	136kcal たんぱく質 48.4kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.2g カルシウム 1.2g 食塩相当量 1.2g		
19 土	豚丼 味噌汁 大根サラダ パナナ	青のりおにぎり 小魚	豚肉 厚揚げ 味噌 煮干し	米 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 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	136kcal たんぱく質 67.9kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.4g カルシウム 214mg 食塩相当量 1.5g	136kcal たんぱく質 56.1kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.1g カルシウム 172mg 食塩相当量 1.2g		
21 月	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 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 もちぎし 黒米 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 チキンスープの素 ペーキングパウダー	136kcal たんぱく質 68.7kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.3g カルシウム 295mg 食塩相当量 1.9g	136kcal たんぱく質 57.6kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20g カルシウム 250mg 食塩相当量 1.6g		
22 火	ハヤシライス ごぼろサラダ パナナ	ミルクゼリー	豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン パナナ アガー	水 ハヤシソース 塩	136kcal たんぱく質 62.1kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12g カルシウム 119mg 食塩相当量 1.2g	136kcal たんぱく質 43.4kcal たんぱく質 10.4g 脂質 9.7g カルシウム 95mg 食塩相当量 0.9g		
23 水	【霜降】きのことご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根 柿	カレー蒸しパン 牛乳	油揚げ さわら 味噌 牛乳	米 小切粒 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 かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ ペーキングパウダー カレー粉	136kcal たんぱく質 64.9kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.1g カルシウム 120mg 食塩相当量 1.5g	136kcal たんぱく質 49.7kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.9g カルシウム 210mg 食塩相当量 1.2g		
24 木	わかめご飯 コンソメスープ コロッケ 人参ドレッシング和え チーズ	麺のラスク 牛乳	チーズ 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 コーン 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	136kcal たんぱく質 68.8kcal たんぱく質 17.8g 脂質 28g カルシウム 284mg 食塩相当量 1.9g	136kcal たんぱく質 57.7kcal たんぱく質 15g 脂質 23g カルシウム 243mg 食塩相当量 1.6g		
25 金	三色丼 味噌汁 もやしのごま和え りんご	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	しょうが 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	水 万能つゆ こいくちしょうゆ	136kcal たんぱく質 61.7kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21g カルシウム 202mg 食塩相当量 1.5g	136kcal たんぱく質 51.8kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.7g カルシウム 211mg 食塩相当量 1.3g		
26 土	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 粉ふき芋 オレンジ	わかめおにぎり 小魚	味噌 豚肉 厚揚げ 煮干し	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 チンゲン菜 昆布 白菜 人参 青のり オレンジ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	136kcal たんぱく質 60.8kcal たんぱく質 21.5g 脂質 10.6g カルシウム 225mg 食塩相当量 1.7g	136kcal たんぱく質 48.3kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.5mg カルシウム 1.4g 食塩相当量 1.4g		
28 月	ミートソースパゲティ コンソメスープ ごまサラダ りんご	ゆかりおにぎり 小魚	豚肉 煮干し	スバフティ 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま 米	玉ねぎ 人参 コーン バセリ 大根 ほうれん草 りんご ゆかり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ	136kcal たんぱく質 60.5kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.5g カルシウム 184mg 食塩相当量 1.4g	136kcal たんぱく質 48.3kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.6g カルシウム 147mg 食塩相当量 1.3g		
29 火	親子丼 味噌汁 手作りなめたけ和え オレンジ	ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 さつまいも 砂糖	人参 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 もやし えのき草 オレンジ	水 万能つゆ	136kcal たんぱく質 50.7kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.5g カルシウム 225mg 食塩相当量 1.3g	136kcal たんぱく質 42.0kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.4g カルシウム 174mg 食塩相当量 1.1g		
30 水	ご飯 きのこと汁 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 さつまいも	干しいたけ しめじ えのき草 まいいたけ 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	136kcal たんぱく質 61.4kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.2g カルシウム 345mg 食塩相当量 1.3g	136kcal たんぱく質 51.8kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.1g カルシウム 290mg 食塩相当量 1.1g		
31 木	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン 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 チーズ	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 薄力粉	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ パナナ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 ペーキングパウダー	136kcal たんぱく質 61.4kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.4g カルシウム 279mg 食塩相当量 1.4g	136kcal たんぱく質 51.8kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.5mg カルシウム 225mg 食塩相当量 1.2g		

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 標 量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平 均 量	611	21.1	17.2	237	1.6
乳 目 標 量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平 均 量	507	17.3	13.8	192	1.3

☆ 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。