



10月の献立表



令和6年9月30日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価 (3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	火	鮭の生姜焼き 和え物 かき玉汁 バナナ	りんご	牛乳 瀬氏パイ	片栗粉 砂糖 油 ごま油	鮭 卵 牛乳	生姜 人参 大根 きゅうり ししいたけ 玉ねぎ バナナ りんご	E 269 P 16.7 F 12.4 塩 1.4	
2	水	鶏肉のみそ焼き ぜんまいの炒め煮 すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 ケーキサレ	砂糖 油 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 さつま揚げ 豆腐 牛乳 ウインナー チーズ	ぜんまい水煮 人参 しらたき えのき 小松菜 りんご バナナ コーン	E 351 P 20.6 F 16.5 塩 2.4	
3	木	八宝菜 焼餃子 わかめスープ バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	油 砂糖 片栗粉	豚肉 なたと 餃子 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 孟宗水煮 干しいたけ 生姜 バナナ	E 356 P 15.1 F 17.4 塩 1.9	
4	金	卵とじ ひじきサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 シュガーパイ	砂糖 油 グラニュー糖	豚肉 卵 かまぼこ ひじき 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリンピース キャベツ コーン きゅうり 小松菜 りんご バナナ	E 421 P 20.5 F 23.9 塩 2.6	
5	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚挽肉 豆腐 牛乳	長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 307 P 14.4 F 18.5 塩 1.5	
7	月	【調理の会メニュー:よく噛もう!】 ごぼうのごまだれ お浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ブルーベリーマフィン	ごま 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス 油	ちくわ 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごぼう 生姜 もやし 人参 きゅうり しめじ りんご バナナ	E 371 P 17.8 F 16.4 塩 1.6	
8	火	秋のカレー コールスロー 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	さつま芋 油	豚挽肉 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン バナナ	E 396 P 15.3 F 18.3 塩 1.5	
9	水	ガーリックチキン パスタソテー みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 マシュマロコンブレーク	油 スパゲティ ジャガ芋	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳 バター	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 りんご バナナ	E 447 P 17.5 F 18.1 塩 2.2	
10	木	赤魚の甘辛揚げ コーンサラダ みそ汁 バナナ	りんご	ジュース せんべい	片栗粉 油 砂糖 麩	赤魚 味噌	キャベツ きゅうり コーン 人参 チンゲン菜 えのき 塩 りんご	E 285 P 12.5 F 9.1 塩 1.9	
11	金	鶏のハーベキューソース みそ汁 切干大根サラダ りんご	バナナ	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖 ごま油 麩	鶏肉 味噌 牛乳	切干大根 きゅうり 人参 コーン キャベツ しめじ りんご バナナ	E 297 P 15.2 F 14.8 塩 2.1	
12	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しめじ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 312 P 12.9 F 16.8 塩 0.7	
15	火	照り焼きチキン 菊花和え なめこ汁 りんご	バナナ	牛乳 クッキー	砂糖 油	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 にんにく 菊 もやし 小松菜 人参 なめこ 大根 長ねぎ りんご バナナ	E 272 P 17.7 F 12.3 塩 1.8	
16	水	【さつま芋堀り祖父母参観】 芋煮汁 たくあん漬け バナナ 野菜ジュース	りんご	麦茶 せんべい	里芋 さつま芋	豚肉 油揚げ 味噌	人参 しらたき 長ねぎ ごぼう バナナ りんご	E 369 P 16.2 F 16.5 塩 1.7	
17	木	キャベツ畑のメンチカツ おかか和え みそ汁 ゼリー	バナナ	ジョア ビスケット	薄力粉 パン粉 油 麩	豚挽肉 卵 わかめ 味噌	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン 人参 えのき バナナ	E 414 P 16.2 F 15.3 塩 1.9	
18	金	さんまの味噌かば 三色和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 じゃが芋たこ焼き風	砂糖 ごま 片栗粉 油 ジャガ芋 薄力粉	さんま 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	キャベツ もやし 人参 しめじ バナナ	E 439 P 19 F 26.5 塩 3.7	
19	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし にんにく バナナ	E 305 P 13.7 F 13.5 塩 0.8	
21	月	筑前煮 ハリハリ納豆 みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 スイートポテト	油 砂糖 ごま油 さつま芋 グラニュー糖 黒ごま	鶏肉 ひきわり納豆 ひじき 油揚げ 味噌 バター 生クリーム	しらたき れんこん 人参 孟宗水煮 ごぼう 干しいたけ 小松菜 切干大根 玉ねぎ バナナ りんご	E 404 P 20.1 F 17.6 塩 1.8	
22	火	チンジャオロース コーンチーズポテト 春雨スープ りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉 ごま油 砂糖 ジャガ芋 春雨	豚肉 味噌 粉チーズ 牛乳	ピーマン 人参 孟宗水煮 にんにく 生姜 コーン 干しいたけ チンゲン菜 りんご バナナ	E 311 P 15.6 F 13.6 塩 1.5	
23	水	鶏肉のから揚げ 茹でブロッコリー すまし汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 米粉ジャムパン	片栗粉 油 麩 米粉パン	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	生姜 ブロッコリー コーン ししいたけ バナナ	E 362 P 19.3 F 14.1 塩 1.7	
24	木	肉じゃが 生姜醤油和え みそ汁 りんご	バナナ	麦茶 おにぎり	じゃが芋 油 砂糖 米	豚肉 薄揚げ 味噌	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ キャベツ もやし 生姜 白菜 りんご バナナ	E 299 P 12.5 F 6.1 塩 1.9	
25	金	カレイの味噌焼き ブロッコリーサラダ ふりかけ すまし汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	油	カレイ 味噌 ロースハム 豆腐 牛乳	ブロッコリー 人参 コーン チンゲン菜 バナナ	E 238 P 17.9 F 12.9 塩 2.8	
26	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ ししいたけ バナナ	E 336 P 13.6 F 18.2 塩 1.3	
28	月	鶏肉とさつま芋のごま味噌炒め お浸し すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 大芋芋	油 さつま芋 ごま すりごま 砂糖 麩 黒ごま	鶏肉 味噌 牛乳	人参 小松菜 もやし コーン えのき 長ねぎ りんご バナナ	E 364 P 15.1 F 13.1 塩 1.7	
29	火	つくね焼き 和え物 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 アメリカンドック	砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキミックス 油	鶏挽肉 味噌 片栗粉 牛乳 魚肉ソーセージ	れんこん 人参 長ねぎ キャベツ 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	E 346 P 17.4 F 15 塩 2.4	
30	水	手作りさつま揚げ お浸し ふりかけ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖	すり身 鮭 わかめ 味噌 牛乳	人参 ごぼう 玉ねぎ コーン 小松菜 しめじ もやし りんご バナナ	E 276 P 16.1 F 12.2 塩 2.3	
31	木	【ハロウィンメニュー】 ～ お楽しみに ～	麦茶 ウエハース	ハロウィンプリン				E 761 P 23.6 F 33.7 塩 2.1	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。 ※緑の字はカムカムの日です。



きゅうしょくはいつもどうやってたべているかな?

