

令和6年度 10月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の固さを整える(緑)		
1 (火)	ごはん ジャー جان豆腐 ※中華和え(卵・乳・ハム除去) オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 生揚げ 豚肉 ちくわ 片栗粉	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	オレンジ もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり いんげん 生姜	373kcal	りんごゼリー
2 (水)	ごはん ※かつおぶりかけ(卵・乳→わかめごはん) 鶏肉の照り焼き ※ほうれん草とベーコンのソテー (卵・乳→除去ウインナー) ※アイスクリーム(卵・乳→オレンジシャーベット) (あひる→ゼリー) 麦茶	鶏肉 ※アイスクリーム (卵・乳→シャーベット) (あひる→ゼリー) ※ベーコン(卵・乳→除去)	米 油 砂糖 ※有塩バター(乳→不使用)	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ コーン りんご 生姜	368kcal	※クリームコンフェ (米粉のタルト)
3 (木)	ごはん 鮭の野菜あんかけ 大根の五目煮 小松菜とコーンのごま和え ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 鮭 鶏肉 生揚げ	米 麩 ※有塩バター(乳→不使用) 砂糖 油 片栗粉	小松菜 大根 人参 しめじ もやし コーン いんげん ピーマン しいたけ ごま	352kcal	※鮭ラスク (米粉のマフィン)
4 (木)	ごはん 焼肉炒め ブロッコリーのドレッシング和え ※えびシューマイ(卵→ポークシューマイ) 麦茶	※牛乳(不使用) 豚肉 ※卵(不使用) かまぼこ	米 砂糖 油	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ もやし ピーマン コーン パプリカ ごま	373kcal	※プリン (豆乳プリン)
7 (月)	ごはん ※豆腐ハンバーグのあんかけ (卵・あひる→除去ハンバーグ) 青菜と干しエビの炒め物 三色豆 みそ汁(豆腐・大根・わかめ) 麦茶	豆 豆腐 えび	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	小松菜 大根 人参 コーン しめじ あさつき わかめ	364kcal	※バウムクーヘン (米粉のケーキ)
8 (火)	ごはん さばの生姜醤油焼き ほうれん草の磯和え ※厚焼き卵(卵→がんも) 麦茶	※卵(卵→がんも) さば	米 砂糖	ほうれん草 人参 コーン 海苔	300kcal	※食べっこどうぶつ (乳→ベジタべる)
9 (水)	ごはん コロケ 小松菜しらす炒め ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) しらす	米 油 ごま油	小松菜 ※バナナ(バナナ→オレンジ) コーン	393kcal	※フルーチェ (乳→ゼリー)
10 (木)	※黒糖ロール(卵・乳→除去黒糖ロール) 鶏肉のバーベキューソース ※さつまもサラダ(卵・乳→ハム除去) ※温州みかんゼリー(柑橘→青りんごゼリー) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 鶏肉 ※ハム(卵・乳→不使用) ツナ	※黒糖ロール (卵・乳→除去黒糖ロール) 米 さつまも マヨネーズ 砂糖	しめじ きゅうり 人参 玉ねぎ りんご 海苔 にんにく	377kcal	和風ツナおにぎり
11 (金)	ナポリタン ※れんこんサラダ(卵・乳→ハム除去) 梨 麦茶	豚肉 ※ハム(卵・乳→不使用)	スパゲティ マヨネーズ 砂糖 油	梨 れんこん 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり 人参 ごま	287kcal	※カステラ (米粉のマフィン)
15 (火)	コーンご飯 ハンバーグケチャップソース ※アスパラベーコンソテー(卵・乳→除去ウインナー) ※ヨーグルト和え(乳→フルーツのみ) (バナナプル→みかん・桃・ヨーグルト) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) ※ヨーグルト(乳→不使用) ※ベーコン (卵・乳→除去ウインナー)	米 ※有塩バター(乳→不使用) 砂糖 油	アスパラガス 桃 コーン みかん ※バナナプル(不使用) 玉ねぎ 人参 ハセリ	436kcal	※メロンパン (除去ジャムパン)
16 (水)	豚丼 和風サラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) 麦茶	豚肉 かにかまぼこ	米 砂糖	玉ねぎ ※バナナ(バナナ→オレンジ) キャベツ しらす 人参 きゅうり あさつき コーン にんにく 生姜	364kcal	たいやき
17 (木)	～ちゅうりっぷお弁当～ ※コッペパン(卵・乳→除去ロール) ※ジャムマーガリン(乳→いちごジャムのみ) 鶏肉のトマトソースがけ ※かぼちゃサラダ(卵・乳→ハム除去) りんごゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 鶏肉 ※ハム(卵・乳→不使用) 鮭	※コッペパン (卵・乳→除去ロールパン) 米 ※マーガリン(乳→不使用) マヨネーズ 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ トマト イチゴジャム マッシュルーム 人参 きゅうり 海苔	401kcal	きつねおにぎり
18 (金)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜納豆和え オレンジ 麦茶	鮭 納豆	米 砂糖 油 ごま油	オレンジ キャベツ 小松菜 玉ねぎ たくあん 人参 しめじ ごま	323kcal	ブルーベリーゼリー
21 (月)	～ひまわり・つぼみ1お弁当～ ごはん アジフライ・ソース チンゲン菜とあげのさつと煮 ※バナナ(バナナ→オレンジ) 麦茶	ウインナー さつま揚げ	米 油 砂糖	※バナナ(バナナ→オレンジ) チンゲン菜 パプリカ コーン 人参 玉ねぎ しめじ	307kcal	ピラフ
22 (火)	ごはん 手作りふりかけ 鶏肉のごま味噌焼き 白菜のおかか和え 蜜さつま ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節	米 さつまも 砂糖 油 ごま油	白菜 ほうれん草 菜大根 人参 ごま	373kcal	※オレンジデニッシュ (除去ジャムパン)
23 (水)	ごはん さばの西京漬焼き キャベツの塩昆布和え ※牛乳(乳→麦茶)	さば 豚肉 さつま揚げ	米 油 砂糖 ごま油	ごぼう キャベツ 人参 きゅうり 絹さや ごま 海苔 塩こんぶ	346kcal	わかめおにぎり
24 (木)	～アレルギーなしメニュー～ わかめごはん すき焼き風煮 切干大根とツナのサラダ みかん缶 麦茶	豚肉 豆腐 ツナ	米 砂糖 ごま油	みかん 玉ねぎ 白菜 もやし 人参 しらす 切干大根 ごま	324kcal	ブドウゼリー
25 (金)	～誕生会メニュー～ 赤飯 ※えびフライ(卵・乳→チキンカツ) ブロッコリーツナマヨ いちごクレープ ※すまし汁(はんぺん・わかめ・三つ葉)(卵→麩) 麦茶	※ヨーグルト(乳→不使用) えび ツナ ※卵(卵→不使用) ※はんぺん(卵→不使用) ささげ	米 パン粉 マヨネーズ 油 もち米 小麦粉	ブロッコリー しめじ 人参 ごま塩 わかめ 三つ葉	430kcal	※ヨーグルト (乳→青りんごゼリー)
28 (月)	ごはん ぼっかけの塩麹焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ※ミニパン缶(バナナプル→みかん缶) みそ汁(豆腐・玉ねぎ・小松菜) 麦茶	ぼっかけ 豚肉 大豆 豆腐 さつま揚げ かつお節	うどん 米 米こうじ 油 砂糖	※バナナプル(不使用) 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 しらす 刻み昆布 絹さや 生姜	359kcal	焼きうどん
29 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 揚げ餃子 ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 豆腐 豚肉 ツナ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油	もやし 玉ねぎ ほうれん草 人参 たら ごま 海苔 生姜	459kcal	※ロールケーキ (米粉のタルト)
30 (水)	～ハロウィンメニュー～ ごはん ハロウィンハンバーグ ※春雨サラダ(卵・乳→ハム除去) オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 豚肉 牛肉 ※ハム(卵・乳→不使用)	米 春雨 砂糖 片栗粉 油 ごま油	オレンジ 人参 玉ねぎ きゅうり ごぼう にんにく 生姜	436kcal	ハロウィンパバロア (卵・乳不使用)
31 (木)	～すみれお弁当～ ごはん さばのみりん焼き 白菜の塩昆布和え 豆腐ナゲット 麦茶	さば 鶏肉	米 油 ごま油	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ 海苔 昆布	329kcal	いりこ菜飯おにぎり

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
※おやつには麦茶がつけます。



<昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	367kcal	395kcal
たんぱく質	15.0g	15.8g
脂質	11.0g	11.0g
塩分	1.2g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

