

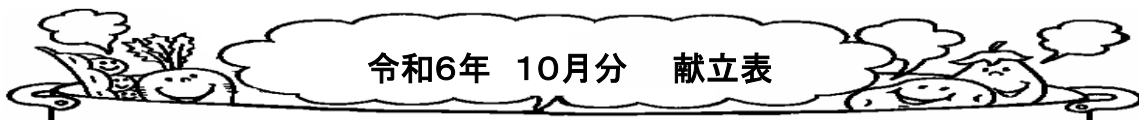


令和6年 10月分 献立表

栄養価は3歳以上児の
目安量です。

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質	脂 質
1 火	ごはん すき焼き風煮 アロカリのおかかあえ 大根の味噌汁 オレンジ	精白米/しらたき/調 合油/三温糖/薄力粉 /無塩バター	牛乳/豚肩ロース肉/焼 き豆腐/かつお節/油 揚げ/米みそ	ねぎ/生しいたけ/ブ ロccoli/とうもろ こし缶/にんじん/だ いこん/パレンシアオ レンジ/りんご	りんごのスコーン 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	617 kcal 21.5 g 21.1 g
2 水	きこり風ペンネ チーズサラダ えのきのチキンスープ パインヨーグルト	ペンネ/調合油/三温 糖/精白米	牛乳/★ベーコン/生 クリーム/チーズ/鶏 むね肉/ヨーグルト/ きな粉	玉葱/にんにく/生し いたけ/トマト缶/レ タス/きゅうり/にん じん/えのきたけ/ キャベツ/パイン缶	きなこおにぎり お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	568 kcal 20.0 g 18.2 g
3 木	ごまロール ジャーマンポテト 人参ラベ 肉団子スープ バナナ	ごまロール/じゃがい も/調合油/三温糖/ かたくり粉/はいが米 /無塩バター	牛乳/★ソーセージ/ 豚ひき肉/しらす干し /きざみのり	玉葱/にんじん/干し ぶどう/レモン/はく さい/ぶなしめじ/と うもろこし缶/こねぎ /バナナ/ほうれんそ う	ポパイピラフ お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	537 kcal 17.0 g 17.0 g
4 金	ゆかりごはん 擬製豆腐 もやしのナムル かぶとえのきのみそ汁 りんご	精白米/調合油/三温 糖/白ごま/ごま油/ 食パン	押し豆腐/★たまご/ 鶏ひき肉/米みそ/焼 きのり/チーズ/牛乳	玉葱/にんじん/さや いんげん/りょくとう もやし/かぶ/かぶ (葉)/えのきたけ/り んご	のりチーズロール 牛乳 オレンジジュース	たんぱく質 脂 質	551 kcal 22.9 g 16.6 g
5 土	豚ときのこのあんかけうどん れんごんの金平 棒チーズ フルーツ	干しうどん/調合油/ 三温糖/かたくり粉/ ごま油/お菓子	牛乳/豚肩ロース/鶏 ひき肉/棒チーズ	にんじん/えのきたけ /ひまわり/ぶなしめ じ/葉ねぎ/れんご ん/フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	538 kcal 19.8 g 16.8 g
7 月	おにぎり(鮭とわかめ) 鶏のから揚げ ポテトサラダ ポパイスープ いちごゼリー	精白米/ごま/かたく り粉/調合油/じゃが いも/マヨネーズ(卵 不使用)/カラスブ レーチョコ/★ショ ートケーキ	しろさけ/わかめ/ご はんのもと/鶏モモ肉/ まぐろ缶/★ベーコン /生クリーム	にんにく/しょうが/ きゅうり/にんじん/ サラダ菜/トマト/ほ うれん草ペースト/ マッシュルーム	ケーキ お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	711 kcal 22.3 g 32.5 g
8 火	ごはん かじきのねぎみそやき きゅうりとささみの梅和え けんちん汁 オレンジ	精白米/ごま油/さと いも/薄力粉/調合油 /黒砂糖	牛乳/めかじき/米み そ/鶏ささ身/かつお かつお節/絹ごし豆腐 /油揚げ/★たまご	ねぎ/きゅうり/梅 干し(塩漬)/だいに ん/ごぼう/にんじん/ パレンシアオレンジ/ 干しぶどう	黒糖蒸しパン 牛乳 牛乳オレンジ	たんぱく質 脂 質	536 kcal 25.5 g 14.2 g
9 水	豆乳担々そうめん チョコレートサラダ 棒チーズ バナナ	そうめん/ごま油/三 温糖/精白米/白ごま	豚ひき肉/米みそ/調 製豆腐/木綿豆腐/焼 きのり/チーズ/かつ お節	ねぎ/にんにく/りょ くとうもやし/にんじ ん/チンゲンサイ/レ タス/きゅうり/パ ナナ/しそ葉	しそ焼きおにぎり お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	548 kcal 20.4 g 15.4 g
10 木	はちみつサンド 鶏のオレンジ焼き ごぼうのサラダ 野菜スープ りんご	食パン/はちみつ/ マーガリン/マヨネ ーズ(卵不使用)/ごま /三温糖/精白米	牛乳/鶏モモ肉/★ ロースハム/干しひじ き/油揚げ/まぐろ缶	マーメイド/にんに く/しょうが/ごぼう /にんじん/きゅうり /キャベツ/玉葱/り んご	ひじきの炊き込みご飯 お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	540 kcal 19.8 g 20.5 g
11 金	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 しらす和え さつまいものみそ汁 柿	精白米/かたくり粉/ 調合油/三温糖/さつ まいも/薄力粉	凍り豆腐/しらす干し /油揚げ/米みそ/牛 乳	にんじん/干し椎茸/ さんいんげん/ほうれ んそう/玉葱/かき	ちんすこう 牛乳 りんごジュース	たんぱく質 脂 質	543 kcal 15.5 g 16.0 g
12 土	わかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/ じゃがいも/調合油/ お菓子	牛乳/油揚げ/鶏ひき 肉/棒チーズ	わかめ/にんじん/ね ぎ/とうもろこし缶/ グリーンピース/フル ーツ	お菓子 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	524 kcal 17.3 g 11.3 g
15 火	豚丼 大根と水菜の梅サラダ なすの味噌汁 フルーツミックス	精白米/調合油/三温 糖/上新粉/さつまい も	牛乳/豚肩ロース/き ざみのり/油揚げ/か つお節/米みそ/きな 粉	ねぎ/ぶなしめじ/エ リンギ/玉葱/だいに ん/みずな/梅干し/ なす/★キウイ/もも 缶/みかん缶/パイン 缶	さつまいも団子 お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	534 kcal 15.8 g 13.8 g
16 水	ちゃんぽんうどん 磯部揚げ きゅうりのゆかりあえ りんご	干しうどん/調合油/ かたくり粉/薄力粉/ 三温糖	豚モモ/むきえび/さ つま揚げ/★焼き竹輪 /★たまご/あおのり /調製豆腐/おから/ 牛乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/りょくとうもや し/さやいんげん/ぶ なしめじ/きゅうり/ りんご/干しぶどう	米粉おからのブラウニー 牛乳 オレンジジュース	たんぱく質 脂 質	609 kcal 25.7 g 16.5 g
17 木	ミルクロール えびマカロニグラタン トマトイタリアン チンゲン菜のスープ バナナ	ミルクロール/マカロ ニ/調合油/薄力粉/ 無塩バター/パン粉/ 三温糖/はいが米	牛乳/むきえび/チ ーズ/木綿豆腐/まぐろ 缶/塩昆布	玉葱/ぶなしめじ/ほ うれんそう/トマト/ チンゲンサイ/カット わかめ/バナナ	ツナと塩昆布のおにぎり お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	490 kcal 18.5 g 14.1 g
18 金	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の中煮あじ えのきとおふのすまし汁 オレンジ	精白米/三温糖/ごま /ごま油/焼きふ/春 巻きの皮/さつまいも /調合油	牛乳/しろさけ/米み そ/油揚げ	ほうれんそう/にんじ ん/りょくとうもやし /えのきたけ/葉ねぎ /パレンシアオレンジ /りんご/干しぶどう	アップルはるまき 牛乳 牛乳りんご	たんぱく質 脂 質	530 kcal 23.2 g 12.9 g
						食塩相当量	1.2 g



栄養価は3歳以上児の目安量です。

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
19 土	肉みそうどん 小松菜と厚揚げの炒め煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん/調合油/ 三温糖/お菓子	牛乳/豚ひき肉/米み そ/生揚げ/鶏ひき肉 /★棒チーズ	玉葱/にんじん/ほう れんそう/こまつな/ フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	577 kcal 23.8 g	
21 月	ツナと豆腐のドライカレー ハワイアンサラダ たまごスープ サワーミルク	はいが米/調合油/三 温糖/フレンチポテト	牛乳/木綿豆腐/まぐ ろ缶/ヨーグルト/★ たまご	玉葱/とうもろこし缶 /しょうが/パイン缶 /きゅうり/レタス/ 干しぶどう/ねぎ/こ まつな/レモン	フレンチポテト 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	613 kcal 23.5 g	
22 火	わかめご飯 れんこんハンバーグ いんげんのピーナツ和え きのこじる りんご	精白米/パン粉/調合 油/★ピーナツパ ター/三温糖/薄力粉 /無塩バター	わかめごはんのもと/ 豚ひき肉/押し豆腐/ 油揚げ/米みそ/★た まご/牛乳	れんこん/ねぎ/さや いんげん/にんじん/ えのきたけ/ぶなしめ じ/りんご/バナナ	バナナケーキ 牛乳 りんごジュース	エネルギー たんぱく質	621 kcal 16.8 g	
23 水	肉うどん 芋天 中華きゅうり フルーツゼリー	干しうどん/三温糖/ 調合油/さつまいも/ 薄力粉/ごま油/精白 米	牛乳/豚モモ肉/★た まご/チーズ/かつお 節	ほうれんそう/にんじ ん/ねぎ/きゅうり	おかかチーズおにぎり お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質	548 kcal 16.2 g	
24 木	ジャムサンド (いちご) なすのチーズ焼き アロココとコーンのサラダ ポトフスブ バナナ	食パン/いちごジャム /マーガリン/調合油 /三温糖/パン粉/ じゃがいも/はいが米	牛乳/豚ひき肉/チー ズ/まぐろ缶/★ソー セージ/ちりめんじゃ こ	なす/玉葱/トマト缶 /ブロッコリー/とう もろこし缶/にんじん /キャベツ/バナナ/ ねぎ/グリーンピース	じゃこチャーハン お茶 牛乳オレンジ	エネルギー たんぱく質	564 kcal 21.0 g	
25 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小エビのサラダ かぼちゃとわかめの味噌汁 柿	精白米/調合油/三温 糖/マヨネーズ(卵不 使用)/さつまいも/ 無塩バター/黒ごま	牛乳/豚モモ肉/むき えび/米みそ	玉葱/しょうが/きゅ うり/レタス/とうも ろこし缶/西洋かぼ ちゃ/ねぎ/わかめ/ かき	スイートポテト 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	559 kcal 23.8 g	
26 土	きつねうどん なすとピーマンの味噌炒め 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/ ごま油/お菓子	牛乳/油揚げ/★なる と/豚ひき肉/米みそ /棒チーズ	ほうれんそう/ねぎ/ なす/青ピーマン/ フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	523 kcal 19.5 g	
28 月	ごはん チンジャオロース ごま酢あえ 青菜のみそ汁 りんご	精白米/三温糖/ごま 油/白ごま/薄力粉	牛乳/豚モモ肉/★焼 き竹輪/油揚げ/米み そ/チーズ/★たまご /あおのり	赤ピーマン/青ピーマ ン/たけのこ/きゅう り/わかめ/こまつな /玉葱/りんご/キャ ベツ/とうもろこし缶	チーズ入りお好み焼き 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	521 kcal 23.9 g	
29 火	納豆ご飯 かわいいの煮付け ひじきのサラダ じゃが芋とえのきの味噌汁 オレンジ	はいが米/三温糖/マ ヨネーズ(卵不使用) /じゃがいも/食パン /マーガリン/はちみつ	納豆/むきかいかい/干 ひじき/まぐろ缶/米 みそ/チーズ/牛乳	こねぎ/にんじん/ きゅうり/玉葱/えの きたけ/パレンシアオ レンジ	はちみつチーズトースト 牛乳 オレンジジュース	エネルギー たんぱく質	603 kcal 28.1 g	
30 水	クリームスパゲッティ コーンサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /無塩バター/薄力粉 /はいが米/ごま油	牛乳/★ベーコン/生 クリーム/ちりめん じゃこ	にんにく/とうもろこ し缶/玉葱/ほうれん そう/ぶなしめじ/レ タス/きゅうり/にん じん/バナナ/こまつ な/かぼちゃ	かぼちゃプリン お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質	532 kcal 15.4 g	
31 木	黒糖ロール チキンマヨネーズ アロココとパプリカのサラダ 豆腐とえのきのスープ オレンジヨーグルトドリンク	黒糖ロール/マヨネー ズ(卵不使用)/三温 糖/調合油/ごま/ご ま油	鶏モモ肉/絹ごし豆腐 /ヨーグルト/さくら えび	玉葱/マッシュルーム/ ブロッコリー/赤ピーマ ン/黄ピーマン/えのき たけ/こまつな/オレンジ ジュース 100%/に んじん/にら	にらチヂミ お茶 豆乳りんご	エネルギー たんぱく質	419 kcal 18.9 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	556 kcal 17.5 g	たんぱく質 食塩相当量	20.6 g 2.5 g

いよいよ秋本番！
「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように何をするのも良い季節ですが、なんといっても「食欲の秋」「実りの秋」！！この時期はおいしいものが出回ります。今が旬の美味しい秋の味覚をたくさん食べましょう。

運動会本番まであと少しですね。子どもたちは元気いっぱい練習を頑張っています。元気に行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

【10月の予定】
7日 お誕生日会
運動会お疲れ様メニューということでみんなが好きなから揚げなど人気のメニューを提供します
15日 十三夜
さつまいもをまぜたお月見団子を食べます。
行事の意味は給食室前の歳時記通信をご覧ください。
24日 高尾山遠足(ばら組、ひまわり組)
ばら組、ひまわり組のお子さんはお弁当のご協力をお願いします。
雨天時10/31(木)に延期です。
30日 ハロウィン
かぼちゃのプリンを提供します。