

令和6年10月

献立予定表

ハンビ保育園梅島園

日	曜日	昼食 間食	食 材			その他 調味料等		
			血や肉を作るもの(赤)	熱や力となるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)			
17	28	木月	ご飯 魚の照り焼き キャベツのおかか和え 真だくさんみそ汁 牛乳/いちごジャムケーキ	魚 かつお節 油揚げ、みそ 牛乳/無調整豆乳	米 里芋 /小麦粉、白砂糖、いちごジャム、油	キャベツ、人参 玉葱、人参、葉葱 /干しぶどう	酒、みりん、醤油 醤油、かつお節 かつお節 /ベーキングパウダー	
1	15	29	火	ハヤシライス フレンチサラダ わかめスープ 牛乳/セサミサブレ	豚肉 わかめ 牛乳/	小麦粉、米、白砂糖、油、バター 白砂糖、油 /小麦粉、白砂糖、白ごま、バター	玉葱、ホトトギス、人参、コンコ、マッシュルーム、冷 キャベツ、胡瓜、人参 葱、えのきたけ	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、ローリエ 塩、酢 醤油、塩、かつお節 /ベーキングパウダー
2	16	30	水	ご飯 鶏肉と大根の照り煮 みそ汁 牛乳/お麩ラスク	鶏肉 生揚げ、みそ 牛乳/	米 片栗粉、三温糖、油 /麩、グラニュー糖、バター	青菜、大根、人参 玉葱、人参	みりん、醤油、かつお節 かつお節 /
3	31	木	食パン チキンカツ コールスローサラダ きのこスープ 牛乳/塩こんぶおにぎり	鶏肉 ベーコン 牛乳/塩昆布	食パン 小麦粉、バター、油 白砂糖 油 /米、ごま油	キャベツ、胡瓜、人参、レモン果汁 青菜、玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ	中濃ソース、塩、トマトケチャップ 塩 醤油、塩、かつお節 /	
4	18	金	カレーうどん もやしとじゃこの和え物 牛乳/さつま芋ごはん	豚肉 ちりめん 牛乳/	干しうどん、片栗粉、白砂糖、油 白砂糖、ごま油 /米、さつま芋、黒ごま	青菜、玉葱、人参、葱 胡瓜、人参、もやし	醤油、塩、粉、かつお節、出し昆布 醤油、酢 /酒、塩	
5	19	土	ウインナーピラフ ココロサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ 牛乳/せんべい/果物	ウインナー 豆腐 牛乳//	米、油 じゃが芋、白砂糖、油 /せんべい/	玉葱、人参、コンコ、乾燥パセリ 胡瓜、人参 チンゲン菜、葱 /果物	醤油、塩 塩、酢 醤油、塩、かつお節 //	
7	21	月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨スープ 牛乳/スイートポテト	鮭、みそ 鶏肉 牛乳/牛乳、生クリーム	米 白砂糖、油、バター 春雨 /さつま芋、白砂糖、バター	キャベツ、玉葱、ホトトギス、人参、コンコ 青菜、葱	酒、みりん、醤油、塩 醤油、塩、かつお節 /	
8	8	火	ご飯 鶏肉とさつま芋の揚煮 磯風お浸し みそ汁 牛乳/豆乳もちきな粉がけ	鶏肉 干しひじき、かつお節 豆腐、みそ 牛乳/きな粉、無調整豆乳	米 さつま芋、片栗粉、三温糖、油 /片栗粉、黒砂糖、白砂糖	人参、小松菜 葉葱、なめこ	みりん、醤油、かつお節 醤油、かつお節 かつお節 /	
22	22	火	お誕生日会メニュー		鶏肉 ベーコン 牛乳/無調整豆乳	米、白砂糖 白砂糖、油 /小麦粉、りんごジャム、粉糖、油、白砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、冷、コーン、冷 キャベツ、きゅうり 玉葱、しめじ、乾燥パセリ	ケチャップ、塩 酢、塩 塩、醤油、かつお節 /ベーキングパウダー
9	23	水	ご飯 豚肉の香り焼き れんこんきんぴら 清汁 牛乳/パンキンサンド	豚肉 さつま揚げ 牛乳/	米 白砂糖、油 三温糖、ごま油 玉ふ /白砂糖、バター、食パン	生姜、葱 いんげん、人参、蓮根 玉葱、葉葱 /南瓜	酒、醤油、塩 みりん、醤油、かつお節 醤油、塩、かつお節 /	
10	24	木	食パン ポークチャップ ブロッコリー クリームスープ 牛乳/おかかおにぎり	豚肉 ベーコン、牛乳 牛乳/かつお節	食パン 白砂糖、油 小麦粉、じゃが芋、油、バター /米	玉葱 ブロッコリー 玉葱、ホトトギス、人参	酒、ケチャップ、醤油、塩、トマトケチャップ 塩 塩、ローリエ /醤油	
11	25	金	和風スープパゲッティー わかめサラダ 牛乳/チャーハン	ベーコン、鶏肉 わかめ 牛乳/ハム	卵、ケチャップ、油 白砂糖、ごま油 /米、ごま油	青菜、玉葱、人参、ぶなしめじ キャベツ、胡瓜、人参 /グリーンピース、葱	醤油、塩、かつお節、ローリエ 醤油、酢 /醤油、塩	
12	26	土	豆腐のそぼろ煮 即席漬 みそ汁 牛乳/果物/クラッカー	豆腐、豚肉、みそ 油揚げ、みそ 牛乳//	米、片栗粉、三温糖、ごま油 じゃが芋 //クラッカー	生姜、玉葱、葉葱 キャベツ、胡瓜、人参 葱 /果物/	酒、醤油 醤油、塩 かつお節 //	

今月の平均栄養価 乳児：エネルギー515kcal たんぱく質22.4g 脂質16.4g 食塩相当量1.4g ※乳児は毎日9：30に牛乳を70cc飲んでます。  
 幼児：エネルギー585kcal たんぱく質25.2g 脂質17.1g 食塩相当量1.6g

○今月の使用予定果物：りんご・みかん缶・なし・バナナ・かき（入荷状況等により日々使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。