

令和6年10月

献立予定表

ハンビ保育園梅島園

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

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。