



# 2024年 10月 献立表

## 日東保育園



日付	献立	材 料 名 (◎9時おやつ、○3時おやつ)				9時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
01 火	五目うどん、きすの天ぷら、ぶどうゼリー	うどん、○米、三温糖、油、◎星のおせんべい	豚肉、○チーズ、きす、○かつお節、◎牛乳	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、アガー、干しいたけ	しょうゆ、○しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、星のおせんべい(乳児)	チーズとおかかのおにぎり ほうじ茶
02 水	御飯、肉じゃが、みそ汁	じゃがいも、米、三温糖、◎厚切りバウムクーヘン、油、◎とうもろこしでつくったパフ	豚肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、しらたき、えのきだけ、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん味ひとすじ、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児)	厚切りバウムクーヘン ほうじ茶
03 木	ソース焼きそば、水餃子スープ 型抜きチーズ(幼児)、スティックチーズ(乳児)	焼きそばめん、油、◎ふわふわチップじゃがいも味	豚肉、スティックチーズ、水餃子F、チーズ、◎コアいろこ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	焼きそばソース、ウスターソース、食塩、酒、しょうゆ、鶏がらスープ	牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児)	いちごヨーグルト ほうじ茶
04 金	御飯、赤魚のみそ焼き、切り干し大根のかみかみサラダ かき玉汁	米、三温糖、○三温糖、○ふ菓子、片栗粉、ごま油、◎野菜スティック、○きなこせんべい	○スキムミルク、純正こうじみそ、鰯、かに風味かまぼこ、赤魚、◎牛乳	しめじ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、コーン、切り干し大根	酒、しょうゆ、本みりん味ひとすじ、酢、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、野菜スティック(乳児)	ふ菓子、きなこせんべい スキム紅茶
05 土	エッグパンズパン、くだものゼリー、牛乳	エッグパンズパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	
07 月	五目御飯、かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁 ヤクルト(幼児)、アジミルク(乳児)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、◎ふわふわチップにんじん味	◎牛乳、木綿豆腐、鶏肉、牛乳、赤みそ、ツナ、鶏ひき肉、卵、塩麹、ヤクルトF、◎牛乳、カジミル	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩、みりん、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児)	ツナマヨパンケーキ 牛乳
08 火	野菜いっぱいラーメン 春巻き(幼児)、しゅうまい(乳児) 型抜きチーズ(幼児)、スティックチーズ(乳児)	中華麺、油、ごま油、◎星のおせんべい	◎カルピス、豚肉、スティックチーズ、◎粉ゼラチン、春巻き、チーズ、◎牛乳、しゅうまい	たまねぎ、キャベツ、のみかん缶、もやし、にんじん、こまつな、干しいたけ	しょうゆ、酒、鶏がらスープ、ラーメンスープ、食塩	牛乳(乳児)、星のおせんべい(乳児)	カルピスゼリー ほうじ茶
09 水	御飯、鮭のタルタルソースかけ キャベツと人参のサラダ、カレースープ	米、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、オリーブ油、◎とうもろこしでつくったパフ	◎牛乳、卵、豚肉、さけ、◎牛乳	とうがん、キャベツ、にんじん、ほうれん草、レモン果汁	カレー粉、しょうゆ、酢、酒、酢、ウスターソース、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児)	ヘアビスケットココア ねじりん棒、牛乳
10 木	ハヤシライス、ひじきのサラダ、りんごゼリー	米、じゃがいも、三温糖、○三温糖、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	◎ヨーグルト、豚肉、ハム、ひじき、◎牛乳	りんご濃縮果汁、たまねぎ、○フルーツミックス、◎のみかん缶、もやし、もやし、さやうり、トマト、コーン、アガー、ピーマン	ハヤシ フレーク、しょうゆ、酒、酢、ウスターソース、食塩	牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児)	フルーツヨーグルト ほうじ茶
11 金	御飯、マーボー豆腐、わかめスープ	米、○あずきクラッカー、三温糖、片栗粉、ごま油、◎野菜スティック	木綿豆腐、豚肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、干しいたけ	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳(乳児)、野菜スティック(乳児)	あずきクラッカー もち丸、ほうじ茶
12 土	ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳	ツナロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー		牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	
14 月	スポーツの日						
15 火	コッペパン、パンクインシチュア キャベツとゆで卵の胡麻マヨサラダ	○米、じゃがいも、マヨネーズ、○天かす、コッペパン、すりごま、油、三温糖、◎星のおせんべい	牛乳、鶏肉、スキムミルク、ハム、卵、あわせみそ、◎あおのり、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、クリームコーン、たまねぎ、にんじん	シチューミックスクリーム、◎めづりふ、2倍濃縮、酒、食塩	牛乳(乳児)、星のおせんべい(乳児)	福聚おにぎり ほうじ茶
16 水	御飯、白身磯辺フライ、人参しりしり、みそ汁	米、○むしミンク、油、三温糖、ごま油、◎とうもろこしでつくったパフ	赤みそ、卵、ツナ、油揚げ、白身磯辺フライ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、◎かぼちゃ、◎野菜ジュース	しょうゆ、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児)	かぼちゃ蒸しパン 野菜ジュース
17 木	おでかけ弁当	◎小麦粉、◎油、◎三温糖、◎ふわふわチップじゃがいも味	◎牛乳、◎卵、◎牛乳	○りんご	◎ベーキングパウダー、◎食塩	牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児)	りんごケーキ、牛乳
18 金	御飯、揚げかぼちゃと豚肉の甘辛炒め、みそ汁	米、○キヌアられ、片栗粉、三温糖、◎野菜スティック、油	生揚げ、豚肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、にんじん、なめこ	しょうゆ、酒、オスターソース、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、野菜スティック(乳児)	キヌアられ、ねじりん棒カレー味 ほうじ茶
19 土	ポテトベーコンパン、くだものゼリー、牛乳	ポテトベーコンパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	国産くだものゼリー		牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	
21 月	スタミナ豚丼、けんちん汁、バナナ	米、さといも、○畑のクラッカー、マヨネーズ、○小丸純せんべい、片栗粉、◎ふわふわチップにんじん味	◎牛乳、豚肉、木綿豆腐、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ごまづな、干しいたけ	しょうゆ、焼き肉のたれ、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児)	畑のクラッカー 小丸純せんべい 牛乳
22 火	薄切り食パン、ハロウィングラタン きのこのスープ	○米、マカロニ、じゃがいも、有塩バター、薄切り食パン、ソフトパン粉、油、◎星のおせんべい	牛乳、ホワイトソース、鶏肉、チーズ、○わかめ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきだけ、干しいたけ	フイヨン、食塩	牛乳(乳児)、星のおせんべい(乳児)	わかめおにぎり ほうじ茶
23 水	ピラフ、ささみカツ、かぼちゃサラダ トマトスープ	米、じゃがいも、油、◎厚切りロールケーキ、有塩バター、◎とうもろこしでつくったパフ	◎牛乳、ベーコン、ハム、ささみカツ、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、トマト、にんじん、コーン、グリーンピース、パセリ粉	フイヨン、食塩	牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児)	厚切りロールケーキ(幼児) ヘアクリームワッフル(乳児) 牛乳
24 木	シンデレラカレー、ハンパンジー風サラダ ミニヨーグルト	米、じゃがいも、○三温糖、ねりごま(白)、油、三温糖、ごま油、◎ふわふわチップじゃがいも味	◎牛乳、豚肉、鶏ささ身、ミニヨーグルト、◎牛乳	たまねぎ、○フルーツミックス、かぼちゃ、じゃがいも、キャベツ、さやいんげん、にんじん、トマト、◎のみかん缶、◎のみんてん	カレー粉、しょうゆ、酒、白だし、フイヨン、食塩	牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児)	フルーツ杏仁、ほうじ茶
25 金	御飯、回鍋肉、豆腐スープ	米、○玄米ほんせん醤油味、三温糖、ごま油、◎野菜スティック	生揚げ、木綿豆腐、豚肉、赤みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごまつな、干しいたけ	酒、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳(乳児)、野菜スティック(乳児)	玄米ほんせん醤油味 ほうじ茶
26 土	ウインナーロールパン、くだものゼリー、牛乳	ウインナーロールパン、◎きなこせんべい	牛乳、◎牛乳	くだものゼリー		牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	
28 月	御飯、鶏ひき肉の五目卵焼き、みそ汁	米、◎コーンフレーク、三温糖、◎ふわふわチップにんじん味	◎牛乳、卵、木綿豆腐、赤みそ、鶏ひき肉、ひじき、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、しめじ、ごまつな、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児)	コーンフレークミルクかけ ほうじ茶
29 火	ミートソーススパゲティ、コンソメスープ 型抜きチーズ(幼児)、スティックチーズ(乳児)	スパゲティ、○米、○白ごま、油、◎星のおせんべい	豚肉・牛肉、スティックチーズ、◎さけ、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、グリーンピース、◎塩こんぶ、パセリ粉	トマトケチャップ 学給用特級、フイヨン、酒、食塩、しょうゆ、ウスターソース	牛乳(乳児)、星のおせんべい(乳児)	鮭おにぎり、ほうじ茶
30 水	さつまいも御飯、鶏のつくね キャベツの塩昆布あえ、すまし汁	米、さつまいも、◎畑のスティックカレー味、黒ごま、◎とうもろこしでつくったパフ	◎牛乳、炭火焼つくね、◎牛乳	キャベツ、しめじ、にんじん、ごまつな、塩こんぶ	しょうゆ、食塩、白だし、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児)	畑のスナックカレー味 牛乳かりんとう 牛乳
31 木	御飯、豆腐の和風あんかけ、みそ汁	米、片栗粉、三温糖、◎ふわわりまるほうろ、◎ふわふわチップじゃがいも味	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、赤みそ、わかめ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、なめこ、きぬさや、干しいたけ、しょうゆ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、白だし、食塩、かつお・昆布だしパック	牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児)	ふわわりまるほうろ 牛乳

丈夫な骨をつくらう！

『骨と関節の日』を知っていますか？10月8日は『骨と関節の日』です。漢字の「十」と「八」を組み合わせて

