



献立表



2024年10月

ときのはこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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
1火	昼食	ご飯 グリルチキン(味噌ソース) キャベツの和え物 えのきのすまし汁	米 砂糖 砂糖	鶏肉、味噌	生姜 キャベツ、人参 えのき、玉葱、青葱	みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳		酢
2水	昼食	ご飯 牛肉のすき焼き風煮 大根のおかか和え ほうれん草の味噌汁	米 系こんにゃく、砂糖、油 砂糖	牛肉、焼き豆腐 かつお節 わかめ、味噌	玉葱、白菜 大根、人参 ほうれん草、白葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、バター、砂糖	牛乳		
3木	昼食	ご飯 鮭の西京焼き ツナと野菜の和え物 麩のすまし汁	米 砂糖 麩	鮭、白味噌 ツナ	キャベツ、人参 えのき、小松菜	みりん、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	牛乳 豚肉	人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
4金	昼食	中華丼 もやしのナムル 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚肉 豆腐、わかめ	白菜、玉葱、人参、葱、にら、干し椎茸、生姜 もやし、ほうれん草、コーン 玉葱	しょうゆ、みりん、鶏がら、酒 しょうゆ、酢 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 あげばん(きな粉)	小麦粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳 牛乳、きな粉		塩
5土	昼食	黒糖ロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン じゃが芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳	トマト、玉葱、人参、にんにく 玉葱、人参、大根、ほうれん草 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
7月	昼食	ご飯 鯖の香味焼き 高野豆腐の煮物 玉葱の味噌汁	米 砂糖	鯖 高野豆腐 味噌	白葱、生姜、にんにく 人参、いんげん、干し椎茸 玉葱、ほうれん草、青葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	梨	
8火	昼食	ご飯(玄米) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し 油揚げの味噌汁	玄米(幼児)、白米(乳児) 砂糖、油	豚肉 ちくわ、しらす 油揚げ、味噌	玉葱、人参、ピーマン、生姜 ほうれん草、白菜 なめこ、青葱	しょうゆ、酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	じゃが芋、油	牛乳		塩
9水	昼食	ちゃんぽん風うどん 鱈の塩焼き	干しうどん、片栗粉、ごま油	豚肉 鱈	白菜、もやし、人参、にら、白葱、葱	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、塩
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん さつまいもご飯	米、さつまいも	かえりちりめん		酒、塩
10木	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ コンソメスープ	米 マーマレードジャム 春雨、砂糖、油	鶏肉	きゅうり、人参、コーン 南瓜、えのき、白葱	しょうゆ、酒 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
11金	昼食	ポークカレーライス いろどりサラダ	米、じゃが芋、ルウ、油 油、砂糖	豚肉、スキムミルク ツナ	玉葱、人参 キャベツ、人参、パプリカ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豆乳、牛乳		塩
12土	昼食		お弁当日			
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ミレービスケット	牛乳		
15火	昼食	菜飯ご飯 鯖のごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 小松菜の味噌汁	米 ごま 砂糖	鯖 ひじき、大豆 味噌	人参、いんげん 小松菜、玉葱、青葱	菜めしふりかけ(鰹節粉末入り) みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
16水	昼食	ご飯 松風焼き 大根の酢の物 わかめのすまし汁	米 パン粉、ごま、砂糖 砂糖	鶏ひき肉、味噌 わかめ	玉葱、干し椎茸 大根、人参 ほうれん草、青葱	酒、しょうゆ 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	小麦粉、砂糖、マーガリン、いちごジャム	牛乳 牛乳		塩
17木	昼食	ご飯 鮭のグリル(オニオンソース) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 油、砂糖、小麦粉 砂糖、油	鮭 ツナ	玉葱、にんにく、生姜、パセリ ブロッコリー、パプリカ しめじ、人参、白葱	酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン、切干大根	鶏がら、しょうゆ

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック
(水・土)紫芋チップ
原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。

10月の給食は、この基準をもとに作っています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1~2歳児	470	15.4~23.6	10.5~15.8	220	2.3	191	0.27	0.29	21	3.0	1.5未満
3~5歳児	553	18.0~27.7	12.3~18.4	246	2.4	188	0.32	0.37	24	3.9	1.7未満



献立表



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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
18 金	昼食	切干大根入りビビンバ わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、ごま、ごま油、油 砂糖	豚ひき肉 わかめ、かつお節 豆腐	ほうれん草、もやし、人参、切干大根、にら、にんにく 白菜、チンゲン菜	しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
19 土	昼食	丸ロールパン 鶏のあっさりスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン さつま芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、大根、ブロッコリー バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
21 月	昼食	ご飯 鰯の照り焼き 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁	米 砂糖 さつま芋	鰯 味噌	人参、切干大根、いんげん 玉葱、しめじ	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、バター、砂糖、粉砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア
22 火	昼食	ご飯 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	米 砂糖、油 砂糖	鶏肉 わかめ 豆腐、味噌	人参、筍、ごぼう、いんげん、干し椎茸 きゅうり 玉葱、青葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
23 水	昼食	ご飯 ボークビーンズ キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉、大豆 ツナ	トマト、玉葱、人参、にんにく キャベツ、パプリカ しめじ、白葱、人参	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 おかかわかめおにぎり	米	炊き込みわかめ、かつお節		
24 木	昼食	ご飯 鯖の味噌焼き じゃが芋といんげんのごま炒め ほうれん草のすまし汁	米 砂糖 じゃが芋、ごま、砂糖、油	鯖、味噌	玉葱、いんげん えのき、ほうれん草、玉葱	みりん、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 南瓜蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	南瓜	ベーキングパウダー
25 金	昼食	きのこハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ、油 さつま芋 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、舞茸、しめじ 玉葱、トマト	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 メロンパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
26 土	昼食	イエローロールパン さっぱりスープ チーズ・牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン 油	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ミレービスケット	牛乳		
28 月	昼食	ご飯 鯖のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 油、小麦粉 マヨネーズドレッシング、砂糖	鯖 大豆、ひじき	きゅうり、人参 玉葱、しめじ、人参	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん 塩昆布おにぎり	米	かえりちりめん 塩昆布		
29 火	昼食	豚丼 わかめ和え物 白菜のすまし汁	米、糸こんにゃく、砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖	豚肉、味噌 わかめ	玉葱、人参 白菜、もやし、えのき	だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズドレッシング	牛乳 豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、青葱	ベーキングパウダー、お好みソース
30 水	昼食	ご飯 カルちゃんふりかけ♪ 鰯の磯辺焼き 五目豆 里芋の味噌汁	米 ごま、砂糖、ごま油 油、片栗粉 砂糖 里芋	しらす 鰯、青のり 大豆、ちくわ 味噌	小松菜 人参、ごぼう、干し椎茸 ほうれん草、白葱	しょうゆ、みりん 酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット 砂糖、ブルーベリージャム	ヨーグルト、スキムミルク		
31 木	昼食	わかめご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草とコーンの和え物 南瓜の味噌汁	米 油、片栗粉、小麦粉 砂糖	炊き込みわかめ 鶏肉 しらす 味噌	生姜、にんにく ほうれん草、コーン 南瓜、なめこ、青葱	しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	小麦粉、黒糖、マーガリン、さつま芋	牛乳 牛乳、卵		塩

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、きのこ類、里芋、さつま芋、南瓜、梨等です。
- * 12日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 8日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。
- * カレーライスのは、0、1歳児クラスはあんかけ丼（しょうゆ・鶏ガラ・みりん使用）になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。

