



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 焼きピーフン	ピーフン、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。

