

# 2024年度10月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日 月 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		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	
01 (火)	豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 豆腐と三つ葉の赤だし きのこの炊きこみごはん	米、さつまいも、焼ふ、 マーガリン・ソフトタイプ、 上白糖、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆 腐、油揚げ、八丁みそ、み そ、きな粉	なし、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、まいたけ、 しめじ、ごぼう、糸みつ ば、しょうが、レモン	レーズン きなこの麩ラスク 梨 牛乳
02 (水)	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしゆかり和え 大根と麩のみそ汁 ごはん	七分つき米、米、三温糖、 白ごま、焼ふ	牛乳、さけ、みそ、八丁み そ	もやし、だいこん、きゅう り、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、わかめ	ポテトフライ 五平もち 牛乳
03 (木)	ハヤシライス エビとツナの和風サラダ	米、サンドイッチパン、じゃ がいも、油	牛乳、牛肉、えび(むき 身)、シーチキン、クリーム (植物性脂肪)、マヨレ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり、みかん 缶、パイン缶、粒コーン 缶、レーズン	にんじんせんべい フルーツサンド 牛乳
04 (金)	厚揚げステーキ キャベツとツナの梅和え 豚汁 新米ごはん	米、さつまいも、アレル ギー用マーガリン、三温 糖、上白糖、白ごま、ごま 油	調整豆乳、絹厚揚げ、豚 肉(もも)、シーチキン、み そ、八丁みそ	キャベツ、にんじん、はく さい、だいこん、きゅう り、うめ干し、青ねぎ	レーズン 運動靴がっぽってねクッキー 豆乳
05 (土)	牛ごぼう丼 さつま芋と大根のみそ汁	米、ロールパン、さつまい も(皮付)、油、三温糖	牛乳、牛肉、みそ	なし、白ねぎ、ごぼう、に んじん、しらたき、だいこ ん、レーズン	ウインナー レーズンパン 梨 牛乳
07 (月)	チキン南蛮 海鮮サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、上白糖、三温 糖、アレルギー用マーガリ ン、ごま油、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、調整豆乳、シーチキン、えび (むき身)、マヨレ、みそ、 ヨーグルト(無糖)	もやし、なし、ごま油、 きゅうり、生わかめ、たま ねぎ、粒コーン缶、レモン 果汁、パセリ	にんじんせんべい なしのコンポートケーキ 牛乳
08 (火)	さわらのみそ煮 里芋と根菜の煮物 かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、さいとも、マカ ロニ、上白糖、三温糖	牛乳、さわら、きな粉、油 揚げ、みそ	かぶ、れんこん、だいこ ん、三度豆、にんじん、 しょうが、干しいたけ	ウインナー マカロニのあべ川 牛乳
09 (水)	🍷 ラッキー人参デー 肉じゃが 白菜ときゅうりの磯和え 鯛めし	七分つき米、じゃがいも、 クロワッサン、油、三温糖	牛乳、牛肉、チーズキッ ス、白身魚	はくさい、たまねぎ、にん じん、きゅうり、つきご んにゃく、もやし、みつば、 青ねぎ、刻み焼きのり	レーズン クロワッサン(1歳:ロールパン) チーズ 牛乳
10 (木)	焼きそばパーティー 焼きそば ひじきと大豆のおかかマヨ	さつまいも、焼きそばめ ん、米、上白糖、油、黒ご ま	牛乳、豚肉(もも)、大豆、マ ヨレ、ちくわ、かつお節	にんじん、キャベツ、きゅ うり、もやし、粒コーン 缶、ひじき	ウインナー さつま芋のおにぎり 牛乳
11 (金)	🍷 誕生日会メニュー (祝) 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト じゃが芋と若布のみそ汁	米、じゃがいも、上白糖、 油、揚げ油、片栗粉、三温 糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ちり めんじゃこ、高野豆 腐	きゅうり、トマト、オレシ 天然果汁、たまねぎ、にん じん、たけのこ(水煮)、かん てん、干しいたけ、わか め、しょうが、刻み焼きの り、にんにく	にんじんせんべい 米粉のココア蒸しパン フルーツゼリー 豆乳
12 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	米、さつまいも、アレル ギー用マーガリン、ごま 油、白ごま、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(も も)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、にら、粒コーン缶、わ かめ	ウインナー 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
15 (火)	油淋鶏(ユウリンチー) ごぼうサラダ 人参と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、食パン、片栗 粉、三温糖、油、マーガ リン・ソフトタイプ、白ご ま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 マヨレ、油揚げ、みそ、こ しあん(生)	にんじん、ごぼう、つき ごんにゃく、たまねぎ、三度 豆、粒コーン缶、白ねぎ	ポテトフライ あんぱたートースト 牛乳
16 (水)	豆腐のつくね焼き 中華サラダ なめこと若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、 なごいも、黒砂糖、ごま 油、上白糖	牛乳、鶏ひき肉、水切り豆 腐、シーチキン、みそ、八 丁みそ	キャベツ、かき、なめこ、 にんじん、たまねぎ、生 わかめ、れんこん、わか め、ひじき	にんじんせんべい ちんすこう 柿(完了:りんご) 牛乳

\*昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。  
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 月 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
		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	
17 (木)	さわらのみそ煮 里芋と根菜の煮物 かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、 さいとも、三温糖、油	牛乳、さわら、ベーコン、ピ ザ用チーズ、油揚げ、みそ	かぶ、れんこん、だいこ ん、三度豆、にんじん、 しょうが、干しいたけ	ウインナー じゃがチーズ 牛乳
18 (金)	🍷 焼き芋パーティー カレーうどん(完了:肉うどん) ひじきと大豆のおかかマヨ 焼き芋	ゆでうどん、小麦粉、片栗 粉、ごま油、上白糖、さつ ま芋(皮つき)	牛乳、豚肉(ばら)、えび(む き身)、油揚げ、大豆、マ ヨレ、ちくわ、かつお節、桜 えび	たまねぎ、にんじん、はく さい、きゅうり、にら、粒 コーン缶、ひじき	レーズン チヂミ 牛乳
19 (土)	牛ごぼう丼 さつま芋と大根のみそ汁	米、さつまいも(皮付)、 メープルシロップ、油、三 温糖	牛乳、絹ごし豆腐、牛肉、 みそ	白ねぎ、ごぼう、にんじ ん、しらたき、だいこん	ウインナー 米粉のホットケーキ 牛乳
21 (月)	厚揚げステーキ キャベツとツナの梅和え 豚汁 新米ごはん	米、三温糖、上白糖、白こ ま、ごま油	牛乳、絹厚揚げ、豚肉(も も)、シーチキン、みそ、八 丁みそ	キャベツ、にんじん、はく さい、だいこん、きゅう り、うめ干し、ひじき、青 ねぎ	レーズン ひじきおにぎり 牛乳
22 (火)	[経本給食:あかたろうの1・2・3] エビ入りピザ(完了) (完了:肉じゃが) キャベツとツナのサラダ	米、じゃがいも、アレル ギー用マーガリン、グラ ニュー糖、油	牛乳、牛肉(もも)、えび(む き身)、シーチキン、マヨ レ	たまねぎ、りんご、キャベ ツ、にんじん、りんご濃縮 果汁、もやし、粒コーン 缶	ウインナー アップルケーキ 牛乳
23 (水)	ガバオライス フロッキーの柚子マヨネーズ和え ベーコンとエリンギのスープ	七分つき米、油、三温糖、 さつま芋	牛乳、鶏ひき肉、マヨレ、 ベーコン	たまねぎ、フロッキー、エ リンギ、赤ピーマン、黄ピー マン、にんじん、きゅうり、 キャベツ、ゆず果汁、レモン 果汁、にんにく、かんてん	レーズン 芋ようかん 牛乳
24 (木)	豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 豆腐と三つ葉の赤だし きのこの炊きこみごはん	さつまいも、米、アレル ギー用マーガリン、上白 糖、油	調整豆乳、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、油揚げ、八丁み そ、みそ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、まいたけ、しめ じ、ごぼう、糸みつば、 しょうが、レモン	ウインナー 運動靴がっぽってねクッキー 豆乳
25 (金)	油淋鶏(ユウリンチー) ごぼうサラダ 人参と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、ピーン、 油、片栗粉、三温糖、白こ ま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 豚肉(もも)、マヨレ、油揚 げ、みそ	にんじん、ごぼう、たま ねぎ、つきごんにゃく、も やし、三度豆、にんじん、 粒コーン缶、白ねぎ	ポテトフライ 炒めピーマン 牛乳
26 (土)	ピビンバ 韓国風スープ	じゃがいも、米、油、ごま 油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(も も)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、にら、粒コーン缶、わ かめ	ウインナー ポテトフライ 牛乳
28 (月)	チキン南蛮 海鮮サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、 三温糖、上白糖、ごま油、 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、シーチキン、えび(むき 身)、マヨレ、みそ	かき、もやし、ごま油、 きゅうり、生わかめ、たま ねぎ、粒コーン缶、パセ リ	にんじんせんべい 黒糖ロール 柿(完了:りんご) 牛乳
29 (火)	肉じゃが 白菜ときゅうりの磯和え 鯛めし	七分つき米、じゃがいも、 米、くり、油、三温糖、黒ご ま	牛乳、牛肉、白身魚	はくさい、たまねぎ、にん じん、きゅうり、つきご んにゃく、もやし、みつば、 青ねぎ、刻み焼きのり	ウインナー 栗ご飯おにぎり 牛乳
30 (水)	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりともやしゆかり和え 大根と麩のみそ汁 ごはん	七分つき米、わらび餅粉、 三温糖、上白糖、黒砂糖、 ざらめ糖(中さら)、焼ふ	調整豆乳、さけ、みそ、き な粉	もやし、だいこん、きゅう り、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、わかめ	ポテトフライ 【和菓子の日】 黒蜜きな粉のわらび餅 豆乳
31 (木)	ガバオライス フロッキーの柚子マヨネーズ和え ベーコンとエリンギのスープ	七分つき米、グラニュー 糖、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、調整豆 乳、マヨレ、ベーコン	たまねぎ、フロッキー、か ぼちゃ、エリンギ、赤ピー マン、黄ピーマン、にんじ ん、きゅうり、キャベツ、ゆず 果汁、レモン果汁、にんにく	レーズン かぼちゃのケーキ 牛乳

## 【和菓子の日】

今月は「黒蜜きな粉のわらび餅」です。わらび餅は  
おやつだけでなくメニューですが、黒蜜きな粉でいっ  
ちと違う味付けなので特別感が出ると思います。

## 【今月の旬の食材】

鮭・さつま芋・かぼちゃ・きのこ  
梨・柿・ゆず・新米



今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	540/420(kcal)
タンパク質	21.5/16.2(g)
脂質	16.6/13.7(g)
食塩	2.2/1.6(g)

