



令和6年度 10月給食献立

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



若鮎こども園

栄養士：平田

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 火	虹いろごはん	ひじき卵焼き ごぼうサラダ	玉葱の味噌汁	米 虹色米 卵 ひじき 玉葱 人参 三つ葉 ごぼう 胡瓜 ツナ 和風胡麻ドレッシング 油揚げ 青葱 味噌	おとうふ屋さんのかりんとう 野菜ウエハース 豆乳
2 水	わかめごはん	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ	コンソメスープ	米 炊き込みわかめ 鶏もも肉 土生姜 春雨 ハム 人参 キャベツ 玉葱 コーン パセリ	梨 お茶
3 木	虹いろごはん	鮭のレモン風味焼き 小松菜のごま味噌和え	すまし汁	米 虹色米 鮭 玉葱 えのき茸 レモン汁 小松菜 もやし すりごま 味噌 花麩 人参 三つ葉	※さつまいもスティック 豆乳
4 金	虹いろごはん	牛肉とれんこんの甘辛炒め ポテトサラダ	なめこの味噌汁	米 虹色米 牛肉 れんこん 人参 じゃがいも 胡瓜 ツナ コーン 卵なしマヨネーズ なめこ 玉葱 青葱 味噌	おやつバイキング 豆乳
5 土	具だくさん牛丼		味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 チンゲン菜 油揚げ 味噌	
7 月	ふりかけごはん	ちくわの天ぷら キャベツの和え物	豆腐の味噌汁	米 虹色米 かつおふりかけ ちくわ 天ぷら粉 人参 キャベツ ベーコン 絹豆腐 玉葱 わかめ 味噌	ぼたぼた焼き きなこ餅 豆乳
8 火	虹いろごはん	鯖のごま焼き 白菜のゆかり和え	じゃが芋の味噌汁	米 虹色米 鯖 いりごま 白菜 人参 ゆかり じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	花花せんべい おやつ昆布 豆乳
9 水	虹いろごはん	きのこ入り豚肉の生姜焼き ブロッコリーのちりめんがけ	小松菜の味噌汁	米 虹色米 豚肉 玉葱 エリンギ 舞茸 土生姜 ブロッコリー ちりめんじゃこ 小松菜 人参 油揚げ 味噌	※揚げ野菜せんべい お茶
10 木	虹いろごはん	鯖の生姜煮 根菜の白和え	大根の味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 さつま芋 れんこん 人参 ほうれん草 木綿豆腐 すりごま 大根 玉葱 青葱 味噌	※いちごムース お茶
11 金	ごはん	野菜たっぷり焼肉	ビーフンスープ	米 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 焼肉のたれ ビーフン チンゲン菜 ベーコン	マリービスケット 豆乳
12 土	お弁当				
15 火	虹いろごはん	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯和え	さつま芋の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 マーマレード 土生姜 小松菜 もみのり もやし 人参 さつま芋 玉葱 青葱 味噌	柿 お茶
16 水	栗入り炊込みごはん	タラの塩こうじ焼き ひじきの炒り煮	すまし汁	米 栗 油揚げ たら 塩こうじ ひじき 人参 ちくわ 干し椎茸 こんにゃく 手まり麩 玉葱 わかめ	カルシウムせんべい 豆乳
17 木	虹いろごはん	ツナと豆腐の団子揚げ れんこんの梅和え	白菜の味噌汁	米 虹色米 木綿豆腐 ツナ 青葱 卵 人参 胡瓜 れんこん 青じそドレッシング 梅肉 白菜 玉葱 味噌	ねじねじあられ するめ 豆乳
18 金	虹いろごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう	すまし汁	米 虹色米 鮭 味噌 卵なしマヨネーズ ごぼう 人参 いりごま しめじ 玉葱 三つ葉	●みたらしまカロニ ◎みたらしだんご お茶
21 月	菜めし	牛肉かぼちゃ ほうれん草のピーナッツ和え	なすの味噌汁	米 菜めしの素 牛肉 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草 もやし ピーナッツ なす 油揚げ 青葱 味噌	※豆乳クリームトースト 豆乳
22 火	お弁当				カリボデミニ 豆乳
23 水	虹いろごはん	鯖の甘辛竜田 粉ふき芋	ブナピーの味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 じゃがいも 青のり ブナピー 人参 玉葱 わかめ 味噌	黒豆きなこあられ 白い風船 豆乳
24 木	虹いろごはん	大根と豚肉の炒り煮 チンゲン菜のおかか和え	豆乳味噌汁	米 虹色米 豚肉 大根 人参 土生姜 チンゲン菜 花かつお さつま芋 玉葱 青葱 豆乳 味噌	しおぼんせん 豆乳クッキー 豆乳
25 金	ごはん	さんまの塩焼き キャベツのごま和え	もやしの味噌汁	米 さんま キャベツ すりごま 人参 わかめ もやし 玉葱 味噌	※チーズおかかおにぎり お茶
26 土	豚丼		味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 ほうれん草 もやし 味噌	
28 月	虹いろごはん	ピザ風オムレツ ブロッコリーサラダ	レタススープ	米 虹色米 卵 ベーコン ピーマン 玉葱 ケチャップ マッシュルーム ピザ用チーズ ブロッコリー 人参 コーン レタス	※カルピスゼリー お茶
29 火	虹いろごはん	肉じゃが	麩の味噌汁	米 虹色米 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース こんにゃく おつゆ麩 わかめ 油揚げ 味噌	さかなの学校 豆乳
30 水	麦ごはん	タラの磯焼き 切り干し大根のごまマヨ和え	南瓜の味噌汁	米 押し麦 タラ 青のり 切干し大根 人参 胡瓜 ツナ すりごま 卵なしマヨネーズ 南瓜 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	さくっとあられ ミニいも花子 豆乳
31 木	虹いろごはん	里芋のカレー風味コロッケ 甘酢キャベツ	オニオンスープ	米 虹色米 里芋 じゃが芋 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 カレー粉 パン粉 薄力粉 キャベツ 人参 えのき茸 パセリ	※季節のカップケーキ (栗 レーズン さつま芋) 豆乳

※は、手作りおやつです。

●は乳児のみの提供になります。

◎は幼児のみの提供になります。

