



# 10月の献立

＜旬の食材＞  
かぼちゃ、さつまいも、鮭、  
しいたけ、れんこん、柿

今月のお誕生日会



2024年度  
そらまめ

日時	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ(未満児)	栄養価			
		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	午後おやつ	幼児	未満		
1日 (火)	ごはん ハナナヨーグルト 豚肉と厚揚げの醤油炒め いもみそ れんこんのすまし汁	米、さといも(冷凍)、砂糖、食パン、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、生揚げ、脱脂粉乳、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、ねぎ、いんげん、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 きな粉トースト	E P F S	599 23.6 15.1 1.8	549 22.3 16.0 1.5	kcal g g g
2日 (水)	ごはん オレンジ ヤンニョムチキン風 4色ナムル きのこ白菜のスープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、バター、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	オレンジ、もやし、こまつな、バナナ、えのきたけ、にんじん、はくさい、しいたけ、万能ねぎ、ごま、レモン果汁、にんにく	牛乳 牛乳 バナナスコーン	E P F S	569 22.0 16.2 1.7	524 21.0 16.9 1.5	kcal g g g
3日 17日 (木)	ごはん みかん缶 メカジキの照り焼き 大根の梅サラダ とうふのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、かじぎ、調製豆乳、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、こまつな、みずな、うめ干し・調味漬	牛乳 牛乳 ポパイケーキ	E P F S	582 22.8 15.3 1.5	533 21.6 16.2 1.3	kcal g g g
4日 18日 (金)	ナポリタン さつまいもサラダ 具沢山野菜スープ バナナ	スパゲティ、米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、鶏もも肉、チーズ	パイン缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ピーマン、ごま、あおのり、にんにく、みかん缶	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	E P F S	607 21.7 15.0 1.8	541 20.8 16.0 1.6	kcal g g g
5日 19日 (土)	焼きうどん 白菜の甘酢和え 豆腐のすまし汁	ゆでうどん、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、油揚げ	もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、ほうれんそう	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E P F S	497 17.1 24.4 1.5	467 17.1 23.5 1.3	kcal g g g
7日 21日 (月)	ごはん オレンジ 豚肉のすき焼き風 ブロッコリーの白和え 麩の味噌汁	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、焼酎、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、もやし、パイン缶、にんじん、みかん缶、ブロッコリー、みずな、しめじ、ねぎ、にら、たまねぎ、しいたけ、すりごま	牛乳 牛乳 チヂミ	E P F S	579 25.9 16.1 1.9	525 24.2 16.8 1.6	kcal g g g
8日 22日 (火)	ごはん バナナ 蓮根と鶏肉のソース煮 わかめサラダ はるさめスープ	米、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	バナナ、れんこん、もやし、ブルーベリージャム、にんじん、こまつな、なす、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン、レモン果汁、ごま、カットわかめ	牛乳 牛乳 ヨーグルトムース	E P F S	614 21.9 17.1 1.8	558 21.0 17.6 1.6	kcal g g g
9日 23日 (水)	ごはん 黄桃缶 豆腐つくね ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	米、スパゲティ、さといも、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、黄ピーマン、れんこん、なす、しいたけ、いんげん、万能ねぎ、ひじき、焼きのり、にんにく	牛乳 牛乳 和風パスタ	E P F S	616 22.8 16.2 1.9	562 21.7 16.3 1.7	kcal g g g
10日 24日 (木)	ごはん かき たらのみぞれあんかけ 野菜の納豆和え かぶと油揚げのすまし汁	米、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、油揚げ、挽きわり納豆	かき、だいこん、こまつな、にんじん、かぶ、しいたけ、万能ねぎ、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 ココアケーキ	E P F S	574 23.7 15.3 1.6	529 22.4 16.2 1.3	kcal g g g
11日 (金)	パン りんご 鶏肉のカレーパン粉焼き ほうれん草のソテー トマトスープ	米、じゃがいも、バター、食パン、パン粉	牛乳、鶏もも肉、さけ、粉チーズ	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス、ごま	牛乳 牛乳 鮭おにぎり	E P F S	547 26.3 15.2 1.9	506 24.5 16.1 1.6	kcal g g g
12日 26日 (土)	焼き鳥丼 もやしのゆかり和え 厚揚げのすまし汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ	もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、焼きのり	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E P F S	479 21.2 12.9 1.4	453 20.4 14.3 1.3	kcal g g g
15日 29日 (火)	親子丼 ひじきのサラダ なめこのすまし汁 オレンジ	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、とろけるチーズ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、なめこ、きゅうり、だいこん、コーン、万能ねぎ、ほうれんそう、ひじき	牛乳 牛乳 じゃがチーズ春巻き	E P F S	551 23.0 15.7 1.7	500 21.8 15.7 1.3	kcal g g g
16日 30日 (水)	ごはん バナナ ポークチャップ 花野菜サラダ かぼちゃスープ	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、卵	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー、かぼちゃ、ピーマン、こまつな、にんじん、コーン	牛乳 牛乳 ジョア クッキー	E P F S	655 25.7 16.9 1.2	588 23.8 17.3 1.1	kcal g g g
28日 (月)	麻婆なす丼 もやし中華サラダ 卵スープ かき	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	かき、もやし、なす、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、れんこん、しいたけ、きゅうり、はくさい、にら、たまねぎ、粉かてん	牛乳 牛乳 フルーツ寒天	E P F S	567.0 21.9 17.8 1.6	523.0 20.9 18.2 1.4	kcal g g g
誕生日 献立 25日 (金)	ピラフ オレンジ クリスピーチキン ツナサラダ 興たくさんきのこスープ	米、小麦粉、コーンフレーク、油、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏ささ身、調製豆乳、ツナ油漬缶、生クリーム	オレンジ、キャベツ、こまつな、バナナ、にんじん、もも缶、たまねぎ、えのきたけ、コーン、いちごジャム、しめじ、しいたけ、ピーマン、ごま、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 フルーツパフェ	E P F S	609 24.5 18.1 1.7	556 23.0 18.4 1.5	kcal g g g
ハロウィン 献立 31日 (木)	ハロウィンカレー かぼちゃのフレンチサラダ オニオンスープ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉、油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、脱脂粉乳、ハム、生クリーム、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、りんご、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 かぼちゃプリン	E P F S	638 24.7 16.9 1.9	579 23.1 17.5 1.6	kcal g g g



※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価

(幼児)  
(乳児)

エネルギー (E)578kcal、たんぱく質(P)22.9g、脂質(F)16.5g、食塩(S)1.7g  
エネルギー (E)529kcal、たんぱく質(P)21.7g、脂質(F)17.1g、食塩(S)1.4g

今月の郷土料理(新潟)

いもみそ