



# 10月 献立表



令和6年

認定こども園あつみ幼稚園

日	曜	献立名		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他
		昼食	おやつ				
1	火	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ はりはり漬け オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根 きゅうり オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
2	水	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き もやしの和え物 りんご 麦茶	にらちぢみ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 上新粉 油	干しいたけ 白菜 えのき茸 チンゲン菜 昆布 しょうが もやし きゅうり コーン りんご にら 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 チキンスープの素
3	木	青のりご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏卵 かつおフレーク 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ウエハース	青のり 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 人参 パナナ ぶどうジュース	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4	金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 こしあん 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5	土	三色丼 味噌汁 もやしのごま和え りんご 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌	米 油 砂糖 さつま芋 ごま	しょうが ほうれん草 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 きゅうり りんご わかめご飯の素	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
7	月	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 味噌 さば チーズ きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
8	火	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー ココア
9	水	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 白菜サラダ オレンジ 麦茶	ゼリー (グレープフルーツ 味) 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 塩 万能つゆ 麦茶
10	木	わかめご飯 コンソメスープ コロッケ 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	いなりご飯 麦茶	油揚げ	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ごま	わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 穀物酢 こいくちしょうゆ
11	金	ご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの和風マヨ和え りんご 麦茶	麩のラスク 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
12	土	ご飯 中華スープ 鶏肉の生姜炒め 春雨と野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	干しえび 鶏肉 牛乳	米 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま クラッカー マシュマロ	大根 干しいたけ 玉ねぎ しょうが きゅうり コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
15	火	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね キャベツと油揚げの煮浸し オレンジ 麦茶	焼き芋 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ オレンジ	水 塩 万能つゆ 麦茶
16	水	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 麦茶	キャロット蒸しパン 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
17	木	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 チーズ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 チーズ	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 無塩バター	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ピーマン	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
18	金	麦ご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き トマトドレッシング和え りんご 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	あじ 牛乳	米 押し麦 ごま油 塩こうじ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草 りんご パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
19	土	豚丼 味噌汁 大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 ごま油 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 大根 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
21	月	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ビーフンの炒め物 りんご 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 もちきび 黒米 マーマレード ビーフン ごま油 砂糖 ミルクプリンの素	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
22	火	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	カップケーキ 麦茶	豚肉 鶏卵	米 油 フンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン オレンジ	水 ハヤシベース 塩 麦茶 ベーキングパウダー
23	水	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根 柿 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	油揚げ さわら 味噌 ウインナー チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま ぎょうざの皮	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 万能ねぎ かき 玉ねぎ ピーマン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶 トマトケチャップ ピーマン
24	木	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー チーズ 麦茶	しらすチャーハン 牛乳	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 しらす	野菜パン 無塩バター 油 米 ごま油	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 長ねぎ グリーンピース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
25	金	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
26	土	親子丼 味噌汁 なめたけ和え オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト マリービスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖 ビスケット	人参 玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 もやし なめ茸 オレンジ りんごソース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
28	月	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 白菜の酢味噌和え グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切麩 砂糖	干しいたけ 人参 わかめ 昆布 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶
29	火	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 油	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 白菜 人参 青のり オレンジ レーズン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
30	水	ミートソースバゲティ コンソメスープ ごまサラダ りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ もやし ほうれん草 りんご	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
31	木	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ わかめサラダ ジョア 麦茶	マフィン 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ジョア 鶏卵	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。