



# 10月 給食予定献立表



令和6年9月30日 小柳保育園

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくなる)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	火	ごはん 揚げ豆腐あんかけ 板かま ブロッコリーのツナ和え もずくの味噌汁 オレンジ	とりひき・豆腐・板かま ツナ・油揚げ・もずく・牛乳	玉ねぎ・人参・ささげ ブロッコリー・オレンジ	ごはん・油 片栗粉	牛乳 おかし	
2	水	くばら組クッキング> ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
3	木	パン メンチカツ コールスロー・サラダ スパ炒め わかめとはんぺんのスープ パイン缶	メンチカツ・わかめ はんぺん・牛乳	きゃべつ・人参・コーン・玉ねぎ パイン缶	パン・油 スパゲティ	牛乳 おかし	
4	金	親子丼 春雨サラダ トマト 大根と人参の味噌汁 パナナ	鶏もも肉・卵・ハム 牛乳	玉ねぎ・きゅうり・人参・トマト 大根・パナナ	ごはん 春雨・ごま油	ジョア おかし	
5	土	ハヤシライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
7	月	醤油ラーメン りんご	焼豚・卵・なると わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ・メンマ りんご	中華麺 ラーメンスープの素	牛乳 おかし	
8	火	ごはん 目玉焼き ほうれん草の胡麻和え ウインナー ひじき煮 なすと油揚げの味噌汁 オレンジ	卵・ウインナー ひじき・油揚げ・牛乳	ほうれん草・人参・ささげ なす・オレンジ	ごはん・ごま 糸コン	牛乳 おかし	
9	水	ごはん アジのタルタルフライ トマト じゃこピーマン えのきと豆腐の味噌汁 パナナ	アジフライ・卵 じゃこ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ピクルス・トマト ピーマン・えのき・パナナ	ごはん・マヨ・油 ごま・ごま油	牛乳 おかし	
10	木	<お誕生会>パン ミートソーススパゲティ 大根サラダ 炒り卵 ほうれん草と麩のスープ パイン缶 ゼリー	豚ひき肉・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり ほうれん草・パイン缶・ゼリー	パン・麩 スパゲティ	ヤクルト ケーキ	
11	金	栗ご飯 春巻き わかめときゅうりの酢の物 トマト きこの澄まし汁 パナナ	鶏肉・春巻き・わかめ 豆腐・牛乳	人参・牛蒡・干し椎茸・きゅうり トマト・しめじ・椎茸・パナナ	ごはん・油 糸コン	牛乳 おかし	
12	土	カレーうどん サラダ アンパンマンジュース	鶏肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 長ねぎ・アンパンマンジュース	うどん ルー	牛乳 おかし	
15	火	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーの胡麻和え わかめと玉ねぎの味噌汁 パイン缶	牛肉・豆腐 わかめ・牛乳	長ねぎ・白菜・椎茸・玉ねぎ 人参・ブロッコリー・パイン缶	ごはん ごま・ごま油	牛乳 おかし	
16	水	ごはん 赤魚の煮付け 野菜のお浸し チーズ さつま芋煮 大根となめこの味噌汁 オレンジ	赤魚 牛乳	白菜・人参・アスパラ・なめこ 大根・オレンジ	ごはん・チーズ さつま芋	牛乳 おかし	
17	木	パン グラタン きこのサラダ ミートボール キャベツスープ りんご	鶏もも・むきエビ ミートボール・牛乳	玉ねぎ・レタス・きゅうり 人参・コーン缶・りんご	パン・マカロニ バター・チーズ	牛乳 おかし	
18	金	ふりかけごはん せんべい汁 千切りサラダ チーズミルフィーユカツ パナナ	チーズミルフィーユカツ 鶏もも・牛乳	白菜・人参・牛蒡・椎茸・長ねぎ 舞茸・きゅうり・きゃべつ・パナナ	ごはん・ふりかけ 油・せんべい	牛乳 おかし	
19	土	🍱 お弁当の日 🍱					牛乳 おかし
21	月	えび天うどん りんご	えび天・板かま・卵 わかめ・牛乳	小松菜・長ねぎ りんご	うどん 油	ヨーグルト おかし	
22	火	ごはん パラ焼き もやしナムル トマト きゃべつと油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・もやし・人参・トマト ほうれん草・きゃべつ・パナナ	ごはん ごま・ごま油	牛乳 おかし	
23	水	ごはん さんまのしょうが煮 切り干し大根煮 煮豆 きゅうりの中華漬け 豚汁風味味噌汁 パイン缶	さんまのしょうが煮・煮豆 豚肉・牛乳	切り干し大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・パイン缶	ごはん・糸コン ごま・ごま油	牛乳 おかし	
24	木	照り焼きチキン丼 グリーンサラダ わかめとじゃがいもの味噌汁 オレンジ	照り焼きチキン・卵 わかめ・牛乳	ほうれん草・レタス・きゅうり アスパラ・トマト・オレンジ	ごはん じゃがいも	牛乳 おかし	
25	金	納豆ご飯 さつま汁 マカロニサラダ パナナ	納豆・焼き豆腐・ハム 豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ・しめじ 牛蒡・白菜・きゃべつ・きゅうり・パナナ	ごはん・さつま芋 糸コン・マカロニ	牛乳 おかし	
26	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
28	月	味噌ラーメン りんご	焼豚・卵・なると わかめ・牛乳	きゃべつ・人参・もやし・ニラ 長ねぎ・メンマ・りんご	中華麺 ラーメンスープの素	牛乳 おかし	
29	火	ごはん 焼き栗コロケ 青椒肉絲 トマト 白菜と油揚げの味噌汁 柿	豚肉 油揚げ・牛乳	ピーマン・筍・トマト 白菜・柿	ごはん・ごま油 焼き栗コロケ	牛乳 おかし	
30	水	ごはん さばのから揚げ 小松菜の和え物 大根煮 きこの味噌汁 パイン缶	さば ベーコン・牛乳	小松菜・人参・もやし 大根・しめじ・えのき・パイン缶	ごはん・油 マヨネーズ	牛乳 おかし	
31	木	パン ハンバーグ ブロッコリー・サラダ 人参煮 中華コーンスープ パンプキンデザート オレンジ	合いびき肉・卵 ツナ・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・レタス きゅうり・トマト・コーン・オレンジ	パン・パン粉 ごま油	牛乳 おかし	

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

今月の献立は秋の味  
覚盛りだくさんだ

