

令和6年度 10月献立表



ABCみかげ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	ごはん、牛肉とごぼうのしぐれ煮、ほうれん草の胡麻和え、かぼちゃのみそ汁、柿	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、/牛肉(もも)、ごぼう、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/ほうれん草、もやし、ごま、しょうゆ、かつお節、/かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かき、/牛乳、/食パン、挽きわり納豆、卵、マヨネーズ、牛乳、	◎牛乳60、◎ととちゃんせんべい、牛乳140、なつたまサンド	482(441) 22.1(20.0) 14.7(14.1) 5.3(4.3)
02 水	ごはん、たらのフリッター、なすとパプリカのイタリアンツナサラダ、レタスとベーコンのスープ、なし	牛乳、/ハートせんべい、/米、/たら、小麦粉、ベーキングパウダー、水、マヨネーズ、パセリ粉、ケチャップ、マヨネーズ、油、/なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ツナ油漬缶、オリーブ油、レモン果汁、砂糖、/レタス、ベーコン、たまねぎ、コンソメ、食塩、/なし、/牛乳、/かんでん、水、砂糖、カルピス、みかん缶、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、カルピスみかんゼリー	448(395) 17.9(16.3) 13.3(12.9) 1.9(1.5)
03 木	ごはん、回鍋肉、切干大根のオイマヨサラダ、にらたまスープ、ミニゼリー	牛乳、/星つこ、/米、/豚肉(ロース)、キャベツ、ピーマン、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、酒、しょうゆ、三温糖、ごま油、/切り干しだいこん、きゅうり、かにかまぼこ、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、/にら、卵、水、中華だしの素、食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、無塩バター、牛乳、卵、卵(黄)、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、スイートポテト	515(468) 17.4(16.3) 15.7(15.0) 3.5(2.9)
04 金	麦ごはん、塩バター肉じゃが、小松菜と油揚げのだししょうゆ和え、豆腐となめこの赤だし、ヨーグルト	牛乳、/きなこせんべい、/米、押麦、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、バター、酒、さやえんどう、水、食塩、/こまつな、油揚げ、しいたけ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/いりこ、/バナナ、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、いりこ、バナナ	475(419) 19.0(16.5) 14.4(13.8) 7.5(6.0)
05 土	中華丼、ほうれん草のナムル、トマトと卵のスープ、バナナ	牛乳、/星つこ、/米、はくさい、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、豚肉(もも)、しょうが、ごま油、中華スープ、食塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ほうれん草、もやし、ごま、しょうゆ、ごま油、/トマト、卵、中華だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ミレービスケット	437(406) 16.4(15.4) 13.7(13.4) 3.0(2.5)
07 月	麦ごはん、豚肉の塩麹しょうが焼き、ポテトサラダ、ほうれん草のみそ汁、ミニゼリー	牛乳、/きなこせんべい、/米、押麦、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、三温糖、しょうが、油、塩麹/じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、/ほうれん草、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/豚肉(もも)、卵、キャベツ、ねぎ、小麦粉、かつお節、お好みソース、ケチャップ、あおのり、油、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、お好み焼き	576(516) 22.4(20.3) 21.6(19.6) 6.7(5.4)
08 火	さつまいもと塩昆布の炊き込みごはん、さんまの塩焼き、厚揚げと小松菜の豚みそ炒め、大根のすまし汁、柿	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、さつまいも、塩こんぶ、/さんま、食塩、/豚ひき肉、生揚げ、こまつな、ごま油、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、/だいこん、にんじん、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、かつお・昆布だし汁、/かき、/牛乳、/小麦粉、バター、卵、砂糖、干しぶどう、コーンフレーク、	◎牛乳60、◎ととちゃんせんべい、牛乳140、レーズンロッククッキー	556(500) 21.7(19.7) 22.7(20.5) 2.4(1.9)
09 水	ごはん、ポークソテー、キャベツのサラダ、かぼちゃのポターージュ、ぶどう	牛乳、/ハートせんべい、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、みりん、/キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、酢、しょうゆ、三温糖、オリーブ油、/たまねぎ、かぼちゃ、牛乳、コンソメ、バター、/ぶどう、/牛乳、/強力粉、ドライイースト、あおのり、油、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、ゼッポリーネ	494(432) 21.6(19.2) 14.3(13.7) 2.8(2.2)
10 木	ごはん、タンダーフライドチキン、ブロッコリーとトマトのサラダ、根菜の豆乳スープ、なし	牛乳、/星つこ、/米、/鶏もも肉、小麦粉、卵、カレー粉、ナツメグ、コンソメ、こしょう、パセリ粉、油、ヨーグルト(無糖)、/ブロッコリー、トマト、カットわかめ、しょうゆ、酢、砂糖、/さつまいも、だいこん、にんじん、ウインナー、豆乳、コンソメ、食塩、/なし、/牛乳、/食パン、バナナ、砂糖、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、キャラメルバナナトースト	479(439) 22.2(20.1) 12.9(12.8) 3.2(2.6)
11 金	ごはん、鮭の中華風ネギソース、ほうれん草ときのこのチャンプルー、白菜のスープ、ヨーグルト	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、/さけ、片栗粉、ねぎ、しょうゆ、三温糖、酢、ごま油、/ほうれん草、木綿豆腐、卵、まいたけ、しめじ、油、しょうゆ、かつお節、/はくさい、にんじん、水、中華だしの素、食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/米、ひじき、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま、	◎牛乳60、◎ととちゃんせんべい、牛乳140、ひじきおにぎり	596(516) 26.8(22.7) 10.9(11.0) 2.6(2.1)
15 火	五穀米、鶏肉の甘酢炒め、春雨サラダ、中華風コーンスープ、ぶどう	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、五穀、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、なす、酢、砂糖、しょうゆ、油、/はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/クリームコーン缶、卵、中華だしの素、食塩、/ぶどう、/牛乳、/ゆでうどん、豚ひき肉、キャベツ、にら、オイスターソース、食塩、ごま油、卵、油、	◎牛乳60、◎ととちゃんせんべい、牛乳140、うどんぎょうざ	461(424) 18.8(17.4) 14.1(13.6) 3.2(2.6)
16 水	ごはん、さばのトマト南蛮、ブロッコリーとツナの中華風塩だれ、鶏肉と大根のスープ、柿	牛乳、/ハートせんべい、/米、/さば、片栗粉、油、たまねぎ、トマト、酢、しょうゆ(うすくち)、三温糖、/ブロッコリー、ツナ油漬缶、中華だしの素、ごま油、/鶏ひき肉、だいこん、にら、中華だしの素、食塩、/かき、/牛乳、/ロールパン、みかん缶、生クリーム、カルピス、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、カルピスリムパン	671(573) 24.4(21.5) 27.4(24.2) 2.8(2.3)
17 木	ごはん、ごぼう入り肉団子、切干大根のサラダ、豆腐とわかめのみそ汁、なし	牛乳、/星つこ、/米、/豚ひき肉、ごぼう、ねぎ、しょうが、卵、しょうゆ、片栗粉、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、ひじき、しょうゆ、ごま油、/絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なし、/牛乳、/ホットケーキ粉、きな粉、牛乳、卵、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、きなこあずきホットケーキ	491(449) 20.1(18.4) 15.2(14.6) 3.7(3.0)
18 金	きつねうどん、ほうれん草のじゃこおかか和え、ミニゼリー	牛乳、/きなこせんべい、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/ほうれん草、しめじ、えのきたけ、しらす干し、かつお節、しょうゆ、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/米、なめたけ、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、なめたけおにぎり	392(369) 15.5(14.7) 9.7(10.1) 3.4(2.7)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19 土	ベッパラーランチ風炊き込みごはん、さつまいもサラダ、小松菜のスープ、バナナ	牛乳、/星つこ、/米、牛肉(ばら)、コーン(冷凍)、たまねぎ、ねぎ、にんにく、バター、オイスターソース、中華だしの素、/さつまいも、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、食塩、こしょう、/こまつな、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ととちゃんせんべい、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ととちゃんせんべい	414(405) 12.4(12.6) 15.4(14.8) 1.8(1.5)
21 月	ロールパン、マカロニグラタン、キャベツのサラダ、トマトとレタスのスープ、ぶどう	牛乳、/きなこせんべい、/ロールパン、/マカロニ、鶏もも肉、たまねぎ、ほうれん草、油、水、コンソメ、バター、小麦粉、牛乳、パン粉、とろけるチーズ、/キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、しょうゆ、三温糖、オリーブ油、/ホールトマト缶詰、レタス、ベーコン、コンソメ、食塩、/ぶどう、/牛乳、/挽きわり納豆、しょうゆ、米、酢、砂糖、焼きのり、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、納豆巻き	566(508) 24.8(22.2) 22.7(20.5) 5.2(4.2)
22 火	ごはん、鶏むね肉とかぼちゃの甘酢あん、ピーマンとしらすの炒め物、卵とわかめのスープ、ミニゼリー	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、/鶏もも肉、かぼちゃ、まいたけ、しょうゆ、酢、砂糖、/ピーマン、はるさめ、しらす干し、中華だしの素、三温糖、食塩、しょうゆ、ごま油、/卵、カットわかめ、中華だしの素、食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/いりこ、/バナナ、	◎牛乳60、◎ととちゃんせんべい、牛乳140、いりこ、バナナ	400(375) 16.6(15.6) 8.8(9.4) 1.8(1.5)
23 水	ごはん、鮭のバターしょうゆ焼き、ほうれん草とトマトのベーコンサラダ、キャベツの豆乳スープ、柿	牛乳、/ハートせんべい、/米、/さけ、バター、しょうゆ、ほうれん草、トマト、ベーコン、オリーブ油、しょうゆ、酢、砂糖、/キャベツ、しめじ、豆乳、コンソメ、食塩、/かき、/牛乳、/さつまいも、牛乳、ゼラチン、砂糖、生クリーム、黒ごま、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、さつまいもプリン	477(418) 23.1(20.4) 14.3(13.7) 2.3(1.8)
24 木	ソースカツ丼、小松菜の煮浸し、豆腐とわかめのみそ汁、なし	牛乳、/星つこ、/米、豚肉(もも)、パン粉、小麦粉、卵、キャベツ、とんかつソース、/こまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なし、/牛乳、/卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、バター、生クリーム、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、チョコケーキ	597(533) 21.6(19.6) 24.9(22.4) 3.1(2.5)
25 金	五穀米、さわらの西京焼き、春菊と柿の白和え、三つ葉の卵すまし汁、ヨーグルト	牛乳、/ハートせんべい、/米、五穀、/さわら、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、/木綿豆腐、しゅんぎく、かき、ひじき、すりごま、砂糖、しょうゆ、/みつば、卵、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/干しとうもろ、だいこん、ねぎ、かまぼこ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、おろしにゅうめん	596(498) 28.2(23.4) 12.5(12.3) 3.0(2.4)
26 土	野菜たっぷりみそラーメン、きゅうりとツナの和え物、バナナ	牛乳、/きなこせんべい、/ゆで中華めん、豚肉(ロース)、もやし、キャベツ、コーン(冷凍)、油、中華だしの素、米みそ(淡色辛みそ)、食塩、水、/きゅうり、ツナ油漬缶、酢、砂糖、ごま油、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/ハートせんべい、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、ハートせんべい	307(301) 14.2(13.7) 11.9(11.9) 3.3(2.7)
28 月	五穀米、さわらのねぎみそ焼き、白菜と春雨の旨煮、小松菜のすまし汁、ヨーグルト	牛乳、/きなこせんべい、/米、五穀、/さわら、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、/はくさい、はるさめ、さつまいも、にんじん、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/木綿豆腐、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、むらさきいも、こしあん(生)、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、紫芋蒸しパン	511(448) 24.2(20.6) 11.4(11.4) 2.5(2.0)
29 火	ごはん、ささみスティック揚げ、りんご入り大根サラダ、カレースープ、ぶどう	牛乳、/ととちゃんせんべい、/米、/鶏ささ身、小麦粉、卵、油、コンソメ、/だいこん、ツナ油漬缶、りんご、すりごま、マヨネーズ、/キャベツ、ブロッコリー、しめじ、水、コンソメ、カレー粉、食塩、/ぶどう、/牛乳、/米、もち米、水、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、	◎牛乳60、◎ととちゃんせんべい、牛乳140、五平餅	468(430) 22.1(20.0) 10.5(10.7) 1.5(1.3)
30 水	さんまときのこの炊き込みご飯、あんかけ卵焼き、豆腐と小松菜の塩昆布あえ、さつまいものみそ汁、なし	牛乳、/ハートせんべい、/米、さんま、しめじ、まいたけ、食塩、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、酒、/卵、鶏ひき肉、みつば、ひじき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、砂糖、/木綿豆腐、こまつな、にんじん、塩こんぶ、/さつまいも、たまねぎ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/なし、/牛乳、/牛乳、砂糖、ゼラチン、バニラエッセンス、抹茶、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、抹茶ミルクプリン	418(371) 19.2(17.3) 15.1(14.3) 2.7(2.2)
31 木	ごはん、シュウマイ、トマトときゅうりの塩昆布あえ、人参と玉ねぎのスープ、柿	牛乳、/星つこ、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、ごま油、しゅうまいの皮、/きゅうり、トマト、塩こんぶ、/にんじん、たまねぎ、カットわかめ、中華だしの素、食塩、/かき、/牛乳、/かぼちゃ、生クリーム、クリームチーズ、砂糖、卵、小麦粉、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、かぼちゃチーズケーキ	543(490) 17.8(16.6) 21.9(19.9) 3.1(2.5)

☆お誕生日会
くじら組

くん リクエスト「チョコケーキ」



食中毒の危険性を考慮し、夏の間はクッキング学習を休止しています。暑い日が続いていましたが、9月からクッキング学習が再開しました♪ぞう組でごはんとお汁作りを行い「五味」について知る学習をしました😊ホワイトボードを使ってクイズも交えながら実際に自分の舌で「うまみ」を感じることができました！来月はくじら組でうどんを作る予定です。包丁も使用するので、お家でお手伝いする機会があればぜひ練習させてあげてください☆
8月下旬から心配していた米不足も新米の季節を迎え、安定して供給ができるようになりました。
新米をおいしく食べるコツですが、洗すぎないことと洗った後にザルにあけて乾燥させすぎないことです♪
浸水時間がしっかり取れる場合は少し水を減らして炊くとよいでしょう😊