

2024年10月



保育部

献立表



令和6年9月30日  
志太こども園  
栄養士 下山 奈津美

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料 (調味料は記載されていません)	おやつ
1	火	野菜ジュース	ご飯 コロッケ ブロッコリーと南瓜のツナサラダ 豚汁 ショア	米 さつまいも マッシュポテト パン粉 中濃ソース ブロッコリー 南瓜 ツナ マヨネーズ ごま 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉ねぎ ショア	きな粉おはぎ (もち米 あんこ きな粉) 牛乳
2	水	牛乳	ご飯 豆腐入りハンバーグ さつま芋のグラッセ キャベツと豚肉のスープ	米 豚肉 豆腐 玉葱 干し椎茸 人参 鶏卵 パン粉 小麦粉 スkimミルク さつま芋 バター キャベツ 春雨 豚肉 小松菜	豆乳オレンジパバロア (豆乳 ゼラチン ヨーグルト オレンジ果汁 みかん) 麦茶
3	木	バナナ豆乳	ご飯 豚の焼き肉 たたき胡瓜 かきたま汁	米 豚肉 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 胡瓜 鶏卵 白ねぎ しめじ	ビスケット 小魚 スキムミルク
4	金	飲むヨーグルト	ご飯 白菜の旨煮 しゅうまい ゼリー	米 白菜 豚肉 厚揚げ 春雨 人参 しめじ 葉ねぎ オイスターソース 鶏肉 豚肉 玉葱 生姜 にんにく 大豆粉 りんご果汁	ミニたい焼き (カスタード) (鶏卵 乳成分 水あめ) 牛乳
7	月	ミルージュ	ご飯 鶏肉とさつま芋のごま和え お魚はんぺん 白菜のミルクスープ ヤクルト	米 鶏肉 生姜 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン さつま芋 ごま 白身魚すり身 とうもろこし 枝豆 米粉 白菜 しめじ 南瓜 人参 ベーコン 牛乳 スkimミルク ヤクルト	カステラ (鶏卵 小麦粉 水あめ) 豆乳
8	火	りんご果汁	ご飯 ツナオムレツ ハムと胡瓜のサラダ 秋の味噌汁 ミニチーズ	米 ツナ 鶏卵 コーン 玉葱 バター パセリ ケチャップ ハム 胡瓜 玉葱 レタス 和風ドレッシング しめじ ごぼう ほうれん草 里芋 油揚げ チーズ	ケーキ・サレ (南瓜 鶏卵 枝豆 ベーコン コーン 豆乳 オリーブ油 ホットケーキ粉) スキムミルク
9	水	飲むヨーグルト	ご飯 白身魚のふわふわ焼き ささみと胡瓜の中華和え 白菜の豆乳味噌汁 ミニゼリー	米 しいら 小麦粉 ケチャップ マヨネーズ 鶏ささみ 胡瓜 人参 ごま 白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 オレンジ果汁 ゼラチン	ホットドック (コッパン ウィナー 人参 キャベツ ケチャップ) 麦茶
10	木	ヤクルト	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 白和え えのきともやしのスープ ショア	米 鶏肉 赤味噌 柿 ほうれん草 人参 しらたき 豆腐 ごま 豚肉 えのきたけ もやし 葉ねぎ ショア	せんべい プルーン 牛乳
11	金	野菜ジュース	ご飯 あじのさんが焼き マカロニサラダ 飛鳥汁	米 あじ たら 玉葱 人参 ごぼう ねぎ たけのこ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム チーズ マヨネーズ 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ ごぼう 豆腐 牛乳	どら焼き (こしあん 鶏卵 もち米粉 はちみつ 山芋粉) スキムミルクココア
15	火	ヤクルト	ご飯 さばのカレー焼き 柿なます さつま芋とほうれん草の味噌汁 プリン	米 さば カレー粉 生姜 柿 大根 胡瓜 さつま芋 油揚げ ほうれん草 豆乳 カラメルソース 水あめ	スティックポテト (じゃが芋 上新粉) 飲むヨーグルト
16	水	野菜ジュース	わかめご飯 鶏肉とレバーのりんごソース 春雨サラダ 味噌汁 ショア	α米 わかめ 鶏肉 豚レバー 生姜 りんご 春雨 胡瓜 ハム みかん缶 なめこ わかめ 葉ねぎ ショア	スイートポテトケーキ (さつま芋 牛乳 鶏卵 バター 小麦粉) スキムミルク
17	木	ミルージュ	マーボー豆腐丼 ブロッコリーの和風マヨネーズ ヨーグルト	米 豚肉 豆腐 にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 白ねぎ 赤味噌 ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ごま ヨーグルト	焼きドーナツ (豆乳 鶏卵 水あめ) 麦茶
18	金	ショア	ご飯 香味ローストチキン 胡瓜といり卵のサラダ レタススープ	米 鶏肉 にんにく 生姜 みかん果汁 上新粉 小麦粉 ごま バター 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 レタス 玉葱 人参 豚肉 切干し大根	まんじゅう (小麦粉 あんこ) 牛乳

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。  
新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。

☆☆☆ 1日の平均栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 ☆☆☆





日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
21	月	ミルージュ	ご飯 鶏ささみチーズフライ ひじきと大豆の和風ポテトサラダ かきたま汁	米 鶏ささみ チーズ 小麦粉 パン粉 中濃ソース じゃが芋 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ 大豆 ひじき 鶏卵 白ねぎ しめじ	ワッフル (鶏卵 マーガリン 乳) 豆乳
22	火	ヤクルト	ご飯 煮魚 南瓜と豚肉の甘辛炒め 豆腐と青菜の味噌汁 野菜ゼリー	米 さんま 生姜 豚肉 南瓜 チンゲン菜 豆腐 油揚げ 葉ねぎ 人参 みかん	鬼まんじゅう (さつま芋 鶏卵 乳成分) 牛乳
23	水	牛乳	コーンラーメン 白身魚フリッター 納豆サラダ ヨーグルト	中華麺 コーン なんと もやし メンマ わかめ 葉ねぎ たら 片栗粉 納豆 マヨネーズ ほうれん草 人参 ヨーグルト	おにぎり(手作りふりかけ) (米 しらす かつお節 塩こんぶ ごま 大根菜) 麦茶
24	木	野菜ジュース	ご飯 黒はんぺんパン粉焼き パンサンスー 厚揚げのとろみ汁 ミニチーズ	米 黒はんぺん 小麦粉 パン粉 春雨 胡瓜 ハム 鶏卵 ごま 厚揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ 干し椎茸 チーズ	お好み焼き (小麦粉 鶏卵 キャベツ 葉ねぎ ごま しらす干し 青のり マヨネーズ ソース) スキムミルク
25	金	飲むヨーグルト	ゆかりご飯 チキンチーズピカタ スイートポテトサラダ 豆乳味噌汁	米 ゆかり 鶏肉 鶏卵 小麦粉 粉チーズ パセリ スキムミルク バター ケチャップ さつま芋 コーン 胡瓜 人参 りんご ハム マヨネーズ 大根 油揚げ えのきたけ 白ねぎ 豆乳	クリームコンフェ (小麦粉 鶏卵 牛乳 マーガリン) バナナ豆乳
28	月	りんご果汁	ご飯 太刀魚のパン粉焼き 蒸し野菜(南瓜といんげん) 呉汁 ショア	米 たちうお パン粉 中濃ソース 南瓜 いんげん ベーコン 大豆 鶏肉 切り干し大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳 ショア	ミニ今川焼き (鶏卵 水あめ 乳成分) 牛乳
29	火	豆乳	ご飯 豆腐のカレーあん ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	米 豆腐 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 じゃが芋 カレー粉 ひじき 玉葱 いんげん ツナ マヨネーズ ごま りんご ヨーグルト	ミニ肉まん (豚肉 玉葱 ごま) スキムミルク
30	水	飲むヨーグルト	ご飯 白身魚の五目あんかけ 柿のサラダ 中華風コンスープ	米 しいら 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 柿 胡瓜 玉葱 チーズ 干しぶどう マヨネーズ ハム コーン 玉葱 ハム	かぼちゃクッキー (南瓜 バター 鶏卵 小麦粉) 梅ジュース (梅)
31	木	ヤクルト	焼きそば・コッパパン 鶏の唐揚げ 納豆和え物 フルーツポンチ	コッパパン 中華麺 キャベツ 人参 ピーマン 中濃ソース オイスターソース かつお節 青のり 鶏肉 生姜 納豆 胡瓜 ハム チーズ 人参 バナナ みかん缶 もも缶 バイン缶 いちごゼリー	クラッカーサンド (クラッカー ブルーベリージャム クリームチーズ) スキムミルクココア

### 食育ニュース

暑かった夏が嘘のように、朝晩涼しい風が吹いてくるようになりました。  
これから気候の良い時期になっていき、外遊びでたくさん身体を動かすことが多くなることから、子どもたちの食欲も増えていきます。  
沢山食べられるようになるタイミングで、給食のお米が新米に切り替わったり、おいしい旬の野菜や果物が出来ます。  
給食にも旬の野菜や果物を取り入れました。たくさん遊んで、秋のおいしいご飯を給食で味わってほしいです。



### 柿のサラダ

10月30日にできる柿のサラダを紹介します。  
柿はビタミンCが豊富でサラダにしてもおいしい素材です。柿は少し硬めのもので作るとシャキシャキして美味しいです。

今月のレシピ

#### ☆材料(4人分)☆

- 柿 3個(約680g)
- 胡瓜 1本(約75g)
- 玉葱 1/4個(約25g)
- プロセスチーズ 25g
- レーズン 14g
- ハム 3枚(約25g)
- マヨネーズ 大さじ2

#### 【作り方】

- ① 柿の皮をむき、いちょう切りに切る。
  - ② 胡瓜は輪切りにしサッと茹でる。玉葱は薄切りにし、柔らかく茹で水気を絞る。
  - ③ チーズは7~8mmの角切り、レーズンはぬるま湯でサッと洗い水気を絞っておく。ハムは千切りに切る。
  - ④ 1. 2. 3を混ぜあわせ、マヨネーズであえる。
- ※お好みで塩・こしょうしてください。