

# 池坊保育園 2024年10月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

| 日曜日  | 昼食   | 主な材料と体内での働き                              |   |   |  | 午前おやつ<br>(2歳児は牛乳のみの提供となります) |                              | 午後おやつ                                       |  |
|------|--|--|---|---|--|-----------------------------|------------------------------|---|--|
|      |  | 主にかからだをつくるもの                             | 主にかからだの調子を整えるもの   | 主に熱や力のもとになるもの   | その他  |                             |                              |   |  |
| 1 火  | 麦入りごはん<br>白身魚の揚げ煮<br>小松菜の赤しそ和え<br>切干大根の煮物<br>味噌汁                                   | 白身魚<br>油揚げ<br>味噌                         | 小松菜・キャベツ<br>切干大根・人参・干しいたけ<br>玉ねぎ・わかめ  | 米(国産)・押麦<br>でん粉・油・砂糖<br>さつま芋                            | 料理酒・だし・■醤油<br>だし・ゆかり<br>だし・■醤油・料理酒<br>だし                     | せんべい(量たべよ)<br>牛乳            | ■聖型せんべい<br>▲牛乳               | ちんすこう風<br>牛乳                                | ■小麦粉・油<br>砂糖・塩<br>▲牛乳                                  |
| 2 水  | ごはん<br>鶏肉のカレーマヨドレ焼<br>キャベツのごま和え<br>ポークビーンズ<br>フルーツ(オレンジ)                           | 鶏肉<br>豚肉・大豆                              | キャベツ・ほうれん草・人参<br>玉ねぎ・グリーンピース<br>オレンジ  | 米(国産)<br>■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>白ごま・砂糖                | カレーパウダー<br>だし・■醤油<br>■チキンコンソメ・トマトケチャップ                       | マカロニきなこ<br>お茶               | ■マカロニ・きな粉<br>砂糖・塩<br>麦茶      | マスカットゼリー<br>牛乳                              | ■マスカットゼリー<br>▲牛乳                                       |
| 3 木  | わかめごはん<br>中華オムレツ<br>豆腐シューマイ<br>ブロッコリーの和え物<br>春雨スープ                                 | ●卵・豚肉<br>■豆腐しゅうまい                        | わかめご飯の素<br>人参・玉ねぎ・ニラ<br>ブロッコリー・キャベツ・人参<br>干しいたけ・赤パプリカ・チンゲン菜                   | 米(国産)<br>油・でん粉<br>砂糖<br>緑豆春雨                            | 中華だし<br>だし・■醤油<br>中華だし・■醤油・塩                                 | ウエハース<br>牛乳                 | ■▲マンナウエハース<br>▲牛乳            | ほうれん草マフィン<br>牛乳                             | ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>豆腐・油・ほうれん草<br>▲牛乳                 |
| 4 金  | 麦入りごはん<br>サバのつけ焼<br>蒸かぼちゃ<br>ひじきの酢の物<br>味噌汁  | さば<br>油揚げ・味噌                             | しょうが<br>かぼちゃ<br>ひじき・人参・きゅうり・コーン<br>白菜・青ねぎ                                     | 米(国産)・押麦<br>油<br>砂糖                                     | ■醤油・料理酒<br>酢・■醤油<br>だし                                       | チーズ<br>お茶                   | ▲チーズ<br>麦茶                   | シュガーラスク<br>牛乳                               | ■/▲食パン・▲マーガリン<br>砂糖<br>▲牛乳                             |
| 5 土  | 焼鳥丼<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁<br>フルーツ(バナナ)   | 鶏肉<br>豆腐・味噌                              | 玉ねぎ・人参<br>ほうれん草・キャベツ<br>人参・えのきたけ<br>バナナ                                       | 砂糖・米(国産)<br>砂糖  | だし・■醤油・本みりん<br>だし・■醤油<br>だし                                  | たべっ子BABYビスケット<br>牛乳         | ■たべっ子ベイビービスケット<br>▲牛乳        | やわらかおかし(のり塩)<br>牛乳                          | やわらかおかし(のり塩味)<br>▲牛乳                                   |
| 7 月  | 麦入りごはん<br>白身魚の塩こうじ焼<br>ほうれん草の納豆和え<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>味噌汁                              | 白身魚<br>納豆<br>鶏むき肉<br>味噌                  | ほうれん草・白菜<br>かぼちゃ・グリーンピース・しょうが<br>玉ねぎ・青ねぎ                                      | 米(国産)・押麦<br>油<br>油・砂糖・でん粉<br>■おつゆ粒                      | 塩こうじ<br>■醤油・だし<br>だし・■醤油・料理酒<br>だし                           | ソフトせんべい<br>お茶               | ■ソフトせんべい<br>麦茶               | 黒糖レーズン蒸しパン<br>牛乳                            | ■小麦粉・ベーキングパウダー<br>黒砂糖・レーズン<br>▲牛乳                      |
| 8 火  | ごはん<br>豚肉と厚揚げの味噌炒め<br>ゆでブロッコリー<br>切干大根と柿の甘酢和え<br>かき玉汁                              | 豚肉・生揚げ・■テンメンジャン・味噌<br>●卵                 | 人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが<br>ブロッコリー<br>柿・切干大根・きゅうり<br>小松菜・人参                | 米(国産)<br>油・砂糖・でん粉<br>砂糖                                 | ■醤油・料理酒・中華だし<br>酢・■醤油<br>だし・■醤油・塩                            | フルーツ(バナナ)<br>牛乳             | バナナ<br>▲牛乳                   | 赤しそおにぎり<br>お茶                               | 米(国産)<br>ゆかり<br>麦茶                                     |
| 9 水  | ピピンパ舞<br>おさぼて<br>キャベツサラダ<br>具だくさん味噌汁   | 鶏豚むき肉・大豆たんぱく<br>ツナフレーク<br>味噌             | しょうが・にんにく・ほうれん草・味噌炒め・赤パプリカ・コーン<br>あおさのり<br>キャベツ・人参・わかめ<br>大根・ごぼう・人参・干しいたけ・青ねぎ | 油・米(国産)<br>ポテトフライ・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)                   | ■焼肉のたれ<br>塩<br>だし  | コーンフレーク<br>牛乳               | コーンフレーク<br>▲牛乳               | おにぎりせんべい<br>牛乳                              | ■/●おにぎりせんべい<br>▲牛乳                                     |
| 10 木 | 麦入りごはん<br>まぐろカツ<br>マカロニナポリタン<br>3色和え<br>豆乳味噌汁                                      | ■まぐろカツ<br>油揚げ・豆乳・白みそ                     | 玉ねぎ・ピーマン・しめじ<br>緑豆もやし・人参・小松菜<br>白菜・青ねぎ  | 米(国産)・押麦<br>油<br>■マカロニ・油<br>砂糖                          | トマトケチャップ・■チキンコンソメ<br>だし・■醤油<br>だし                            | ビスケット(シガーフライ)<br>お茶         | ■▲シガーフライ<br>麦茶               | りんごかん<br>牛乳                                 | ■/▲りんごジュース<br>砂糖<br>▲牛乳                                |
| 11 金 | 麦入りごはん<br>豚肉とごぼうの時雨煮<br>蒸かぼちゃ<br>ブロッコリーのごまサラダ<br>味噌汁                               | 豚肉<br>豆腐・味噌                              | 玉ねぎ・ごぼう・人参・しょうが・青ねぎ<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー・キャベツ・人参<br>大根・しめじ                       | 米(国産)・押麦<br>砂糖<br>白ごま・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>■醤油          | だし・■醤油・本みりん・料理酒<br>■醤油<br>だし                                 | せんべい(白い風船)<br>牛乳            | ▲白い風船ミルククリーム<br>▲牛乳          | ビスケット(エースコイン)<br>牛乳                         | ■/▲エースコイン<br>▲牛乳                                       |
| 12 土 | 五百あんかけうどん<br>もやしと胡瓜の塩昆布和え<br>フルーツ(バナナ)   | 豚肉・生揚げ<br>味噌                             | 白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ・しょうが<br>緑豆もやし・きゅうり・人参・■塩昆布<br>バナナ                             | ■うどん・でん粉<br>醤油合ごま油                                      | だし・■醤油・料理酒   | ラムネ<br>牛乳                   | こどものラムネ<br>▲牛乳               | せんべい(ほたほた焼)<br>牛乳                           | ■ほたほた焼き<br>▲牛乳   |
| 14 月 |  |  |   |   |  |                             |                              |   |  |
| 15 火 | ごはん<br>コロッケ<br>元気っ子サラダ<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)  | ▲チーズ・しらす・かつお節<br>豆腐・味噌                   | キャベツ・小松菜・人参<br>玉ねぎ・人参<br>オレンジ   | 米(国産)<br>■▲牛肉コロッケ・油<br>白ごま・油・砂糖                         | 酢・■醤油<br>だし  | クラッカー<br>お茶                 | ■クラッカー<br>麦茶                 | せんべい(黒糖みるく)<br>牛乳                           | ■黒糖みるくせんべい(雷の雷)<br>▲牛乳                                 |
| 16 水 | 鶏肉ときのこの炊き込みごはん<br>さつま芋とブロッコリーの豆腐グラタン<br>ほうれん草とキャベツのおかか和え<br>味噌汁<br>デザート(野菜と果物のゼリー) | 鶏肉・油揚げ<br>ツナフレーク・豆腐・白みそ・豆乳<br>かつお節<br>味噌 | 人参・しめじ・干しいたけ<br>しょうが・にんにく・ほうれん草・味噌炒め・赤パプリカ・コーン<br>ほうれん草・キャベツ<br>玉ねぎ・わかめ       | 米(国産)<br>さつま芋・■パン粉<br>■おつゆ粒<br>野菜と果物のゼリー                | ■醤油・本みりん・だし<br>■醤油・本みりん・だし<br>だし                             | せんべい(量たべよ)<br>牛乳            | ■聖型せんべい<br>▲牛乳               | お誕生ケーキ<br>りんごジュース                           | ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・豆腐・バナナ<br>りんごジュース               |
| 17 木 | ポークカレー<br>コーンポテト<br>ツナごぼうサラダ<br>フルーツ(りんご)  | 豚肉<br>ツナフレーク                             | 玉ねぎ・人参<br>コーン・パセリ<br>ごぼう・人参・ほうれん草<br>りんご                                      | 油・米(国産)<br>コーン・パセリ<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)                    | ■カレーフレーク<br>■醤油<br>■醤油                                       | ウエハース<br>お茶                 | ■▲マンナウエハース<br>麦茶             | みかんかん<br>牛乳                                 | ■/▲みかんかん<br>▲牛乳  |
| 18 金 | 麦入りごはん<br>白身魚の醤油焼<br>小松菜のおかかサラダ<br>ひじきと大豆の煮物<br>味噌汁                                | 白身魚<br>かつお節<br>大豆<br>味噌                  | ゆず<br>小松菜・キャベツ・人参<br>ひじき・人参・グリーンピース<br>かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ                           | 米(国産)・押麦<br>砂糖<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>砂糖                  | ■醤油・本みりん・料理酒<br>■醤油<br>だし・■醤油・料理酒<br>だし                      | ソフトせんべい<br>牛乳               | ■ソフトせんべい<br>▲牛乳              | ごまビスコッティ<br>牛乳                              | ■小麦粉・ベーキングパウダー・オリブ油<br>砂糖・白ごま・黒ごま<br>▲牛乳               |
| 19 土 | そぼろチャーハン<br>じゃが芋とちくわの煮物<br>味噌汁<br>フルーツ(バナナ)  | 鶏むき肉<br>ちくわ<br>豆腐・味噌                     | 玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース<br>人参・さやいんげん<br>白菜・わかめ<br>バナナ                              | 醤油合ごま油・米(国産)<br>じゃが芋・砂糖                                 | 中華だし・塩・■醤油<br>■醤油・料理酒・だし<br>だし                               | たべっ子BABYビスケット<br>牛乳         | ■たべっ子ベイビービスケット<br>▲牛乳        | クラッカー<br>牛乳                                 | ■クラッカー<br>▲牛乳  |
| 21 月 | ごはん<br>豚肉と野菜のおかか炒め<br>蒸じゃが芋<br>切干大根とわかめの酢の物<br>ヨーグルト                               | 豚肉・油揚げ・かつお節<br>▲ヨーグルト                    | キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン<br>じゃが芋<br>切干大根・コーン・わかめ・人参                                | 米(国産)<br>油・砂糖<br>じゃが芋<br>砂糖                             | 料理酒・■醤油・本みりん<br>酢・■醤油  | チーズ<br>お茶                   | ▲チーズ<br>麦茶                   | せんべい(雷の雷)<br>牛乳                             | ■/▲せんべい(雷の雷)<br>▲牛乳                                    |
| 22 火 | 麦入りごはん<br>サバの南部焼<br>ころも豆のサラダ<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁                                     | さば<br>大豆・▲チーズ<br>味噌                      | かぼちゃ・きゅうり<br>ごぼう・人参・グリーンピース<br>大根・えのきたけ・青ねぎ                                   | 米(国産)・押麦<br>砂糖・黒ごま・白ごま<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>黒ごまにやく・油・砂糖 | ■醤油・本みりん・料理酒<br>塩<br>だし・■醤油・本みりん<br>だし                       | コーンフレーク<br>牛乳               | コーンフレーク<br>▲牛乳               | お好み焼<br>牛乳                                  | ■小麦粉・●卵・豚肉・キャベツ・人参・いりこ<br>だし・■醤油・本みりん・料理酒・塩・■醤油<br>▲牛乳 |
| 23 水 | ごはん<br>チキンソテーマトソース<br>ゆでブロッコリー<br>マカロニサラダ<br>スープ                                   | 鶏肉<br>ツナフレーク                             | 玉ねぎ・トマトピューレ<br>ブロッコリー<br>ほうれん草・人参<br>玉ねぎ・コーン・パセリ                              | 米(国産)<br>■小麦粉・油<br>■マカロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>■チキンコンソメ   | 塩・トマトケチャップ<br>■チキンコンソメ                                       | ビスケット(シガーフライ)<br>お茶         | ■▲シガーフライ<br>麦茶               | スイートポテト<br>(3・4・5歳児クッキング)<br>牛乳             | さつま芋・豆乳<br>砂糖・黒ごま<br>▲牛乳                               |
| 24 木 | 麦入りごはん<br>アジの唐揚げ<br>三色ナムル<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)                                     | あじ<br>豆腐・味噌                              | しょうが<br>切干大根・小松菜・人参・コーン・にんにく<br>玉ねぎ・人参<br>オレンジ                                | 米(国産)・押麦<br>■小麦粉・でん粉・油<br>白ごま・砂糖・醤油合ごま油                 | ■醤油・料理酒<br>■醤油・塩<br>だし                                       | せんべい(白い風船)<br>牛乳            | ▲白い風船ミルククリーム<br>▲牛乳          | ヨーグルトパンケーキ<br>牛乳                            | ■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・▲ヨーグルト・いちごジャム<br>▲牛乳            |
| 25 金 | ごはん<br>鶏肉の甘酢炒め<br>厚揚げのごま味噌マヨ焼<br>ほうれん草のお浸し<br>中華卵スープ                               | 鶏肉<br>生揚げ・白みそ<br>●卵                      | 玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ<br>ほうれん草・緑豆もやし・人参<br>人参・わかめ                              | 米(国産)<br>油・砂糖・でん粉<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま                 | 酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし<br>■醤油・本みりん・だし<br>中華だし・■醤油・塩<br>■醤油      | たべるいりこ<br>お茶                | いりこ・白ごま・砂糖<br>■醤油・本みりん<br>麦茶 | たべるいりこ<br>(ちゅうりっぷ・以上児)<br>いちごジャムクラッカー<br>牛乳 | いりこ・白ごま・砂糖<br>■醤油・本みりん<br>■クラッカー<br>いちごジャム<br>▲牛乳      |
| 26 土 | ツナパゲティ<br>キャベツのサラダ<br>スープ<br>フルーツ(バナナ)   | ツナフレーク                                   | 玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・のり<br>キャベツ・コーン・きゅうり・人参<br>玉ねぎ・小松菜<br>バナナ                      | ■スパゲティ・油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>じゃが芋                      | ■チキンコンソメ・料理酒・塩・■醤油<br>■チキンコンソメ                               | ウエハース<br>牛乳                 | ■▲マンナウエハース<br>▲牛乳            | やわらかおかし(のり塩)<br>牛乳                          | やわらかおかし(のり塩味)<br>▲牛乳                                   |
| 28 月 | 親子丼<br>さつま芋の天ぷら<br>ほうれん草とお揚げのごま和え<br>金時豆   | 鶏肉・●卵<br>油揚げ<br>金時豆                      | 玉ねぎ・人参・みつば<br>ほうれん草・キャベツ  | 砂糖・でん粉・米(国産)<br>さつま芋・■小麦粉・油<br>白ごま                      | だし・■醤油・本みりん<br>■醤油・本みりん・だし                                   | たべっ子BABYビスケット<br>牛乳         | ■たべっ子ベイビービスケット<br>▲牛乳        | せんべい(ほたほた焼)<br>牛乳                           | ■ほたほた焼き<br>▲牛乳   |
| 29 火 | ごはん<br>豚肉と野菜のチャプチェ<br>蒸かぼちゃ<br>ブロッコリーとひじきのサラダ<br>味噌汁                               | 豚肉<br>ツナフレーク<br>豆腐・味噌                    | 玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ピーマン<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー・ひじき・白菜・コーン<br>人参・青ねぎ                      | 米(国産)<br>緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・醤油合ごま油<br>マヨネーズタイプ(卵不使用)         | ■醤油・本みりん・料理酒<br>■オイスターソース・塩<br>だし                            | せんべい(量たべよ)<br>お茶            | ■聖型せんべい<br>麦茶                | ミニアスパラガス<br>牛乳                              | ■アスパラガスビスケット<br>▲牛乳                                    |
| 30 水 | 麦入りごはん<br>鶏肉のオイスターソース焼<br>小松菜とキャベツの中華和え<br>高野豆腐とりの卵とし<br>中華スープ                     | 鶏肉<br>凍り豆腐・●卵                            | 小松菜・キャベツ<br>のり<br>大根・チンゲン菜・えのきたけ  | 米(国産)・押麦<br>■小麦粉・油・砂糖<br>醤油合ごま油<br>砂糖                   | 塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油<br>■醤油・本みりん・中華だし<br>■醤油・だし<br>中華だし・■醤油・塩 | クラッカー<br>牛乳                 | ■クラッカー<br>▲牛乳                | キャラメルマカロニかんとう<br>牛乳                         | ■マカロニ・油<br>砂糖・ホイップクリーム(豆乳入り)<br>▲牛乳                    |
| 31 木 | ごはん<br>フィッシュフライ<br>白菜とササミの和え物<br>かぼちゃの豆乳ポタージュ<br>フルーツ(オレンジ)                        | 白身魚<br>鶏ささみ<br>豆乳                        | 白菜・ほうれん草・人参<br>かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ<br>オレンジ   | 米(国産)<br>■小麦粉・■パン粉・油<br>砂糖<br>じゃが芋・油                    | だし・■醤油<br>■チキンコンソメ   | ソフトせんべい<br>お茶               | ■ソフトせんべい<br>麦茶               | ハロウィンクッキー<br>お茶                             | かぼちゃ(冷凍) マッシュ・■小麦粉<br>▲バター・砂糖<br>麦茶                    |

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。