



がつこんだてよていひょう
10月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024年10月 聖隷こども園桜ヶ丘

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	 こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	か 火		とうにゅう 豆乳パン とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ パインサラダ とうがん 冬瓜とコーンのスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	ちや お茶	とうにゅう 豆乳	600	20.5	499	18.7
				チーズ	おにぎり	22.0	1.4	19.0	1.4
2	すい 水		きのこツナの混ぜご飯 まはん あつあ 厚揚げのソースマヨ焼き しおこんぶ あ 塩昆布和え みる みる みそ汁(かぶ・青菜) キウイ お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	573	16.3	462	13.4
				せんべい	焼きいも	19.6	1.5	16.1	1.3
3	もく 木		かき揚げうどん あ ぽてと サラダ トマト りんご お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	555	16.7	459	14.6
				ヨーグルト	ガーリック青のりラスク	18.8	1.5	16.9	1.2
4	きん 金		わかめご飯 はん さかな てりや 魚の照焼き ちくげん に 筑前煮 みる かぼちゃ あぶら みそ汁(南瓜・油あげ) パイン缶 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	ちや お茶	576	16.0	549	17.2
				バナナ	豆乳アイス	23.6	1.9	22.2	1.7
5	ど 土	わんぱくひろば (あひる・りす)	パン2種 ぽとふ ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	ちや お茶	ちや お茶	459	9.6	426	9.1
				お菓子	お菓子	15.0	1.4	13.5	1.2
7	げつ 月		ごはん ぶたにく 豚肉とパプリカのみそ炒め ブロッコリー すまし じる とうふ だいこん みそ汁(豆腐・大根) オレンジ お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	601	24.0	483	21.4
				チーズ	かぼちゃ 南瓜クッキー	20.5	1.6	18.0	1.5
8	か 火		しよく 食パン や とうふ 焼いた豆腐ナゲット むし やさい 蒸し野菜(みそマヨソース) はくさい 白菜のスープ キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	ちや お茶	とうにゅう 豆乳	633	21.2	510	18.4
				クラッカー	きなこおはぎ	27.4	1.1	21.8	1.0
9	すい 水		ごはん や さかな 焼き魚 き 切り干し大根の煮つけ みる あおな みそ汁(青菜・わかめ) バナナ お茶	ぎゅうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	627	16.9	507	15.4
				せんべい	りんごジャムサンド	26.6	2.0	22.5	1.6
10	もく 木		にく 肉みそラーメン きんとき にまめ 金時煮豆 ブロッコリー りんご お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	510	16.1	449	15.1
				ヨーグルト	こめ 米ぼん(ココア)	19.5	1.7	18.3	1.4
11	きん 金		ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き こんさい にもの ◎根菜の煮物 みる みる みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) パイン缶 お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	501	11.3	430	10.0
				バナナ	プリン	21.8	1.5	18.2	1.2
12	ど 土		わふう 和風パスタ コンソメスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	ちや お茶	ちや お茶	462	13.5	416	12.2
				お菓子	お菓子	16.3	1.5	14.2	1.3
14	げつ 月	スポーツの日				—	—	—	—
						—	—	—	—
15	か 火	じゅうさんや 十三夜	しよく 食パン ようふう たまご や 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ チキンスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	590	22.4	508	19.9
				クラッカー	つきみ お月見まんじゅう	23.1	1.5	19.1	1.3
16	すい 水		ごはん ぎょうざ 餃子バーグ はるさめ 春雨サラダ みる みる みそ汁(なす・油あげ) りんご お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	615	24.7	474	19.2
				ビスケット	ツナみそラスク	21.6	1.9	16.6	1.5
17	もく 木		焼きうどん そう ほうれん草のサラダ チーズ パイン缶 お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	526	16.5	446	14.1
				ヨーグルト	にんじん 人参のおやき	21.9	1.6	19.0	1.2
18	きん 金		ごはん カレー にく 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え トマト みる あおな みそ汁(青菜・えのき) バナナ お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	577	11.6	475	11.3
				チーズ	ゼリー・せんべい	20.4	1.4	18.3	1.3
19	ど 土	わんぱくひろば(幼児)	おにぎり 豚汁 ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	ちや お茶	ちや お茶	523	8.8	451	8.4
				お菓子	お菓子	16.6	1.1	14.2	1.0
21	げつ 月		ごはん ぶたにく しょうが に 豚肉の生姜煮 かぼちゃ 南瓜サラダ みる とうがん みそ汁(冬瓜・えのき) オレンジ お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	614	17.9	493	16.5
				チーズ	バナナ・ビスケット	21.9	1.5	19.1	1.4
22	か 火		ロールパンバスのセルフサンド たまご (卵・ウインナー・サニーレタス・トマト) じゃが芋のスープ りんご ぎゅうにゅう 牛乳	ちや お茶	とうにゅう 豆乳	582	21.9	437	15.6
				クラッカー	ごへいもち 五平餅	22.1	1.9	16.0	1.4
23	すい 水	ブラッシング指導(ぞう)	ごはん とりにく あまず 鶏肉の甘酢がらめ なつとう あ 納豆和え みる とうふ みそ汁(豆腐・もやし) バナナ お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	696	20.3	481	13.3
				せんべい	あんサンド	26.5	2.0	19.4	1.5
24	もく 木		ごはん さかな かお や 魚の香り焼き ◎ごぼうと人参の甘辛煮 みる とうふ みそ汁(豆腐・白菜) キウイ お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	506	15.1	414	13.8
				ヨーグルト	キラキラみかんゼリー	21.3	1.4	18.8	1.2
25	きん 金	たんじょうかい 誕生会	たの お楽しみメニュー	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	597	22.8	584	22.4
				バナナ	???	25.3	1.2	24.2	1.1
26	ど 土		ツナサンド あき 秋のスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	ちや お茶	ちや お茶	474	19.7	356	13.7
				お菓子	お菓子	15.1	1.7	10.7	1.1
28	げつ 月		さつま芋ごはん にぎさな 煮魚 ごま和え みる だいこん たま みそ汁(大根・玉ねぎ) キウイ お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	ちや お茶	485	11.8	462	13.3
				せんべい	フローズンヨーグルト	19.7	1.6	19.2	1.5
29	か 火	JAカレー	カレーライス はくさい 白菜サラダ トマト バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	770	27.1	627	23.5
				クラッカー	ごはんピザ	25.1	1.9	20.8	1.6
30	すい 水	だ が し や さくらがおか 駄菓子屋桜ヶ丘	しょうゆ 醤油ラーメン だいごいも 大学芋 ツナきゅう パイン缶 お茶	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	586	18.0	486	16.2
				チーズ	この や お好み焼き	19.8	1.5	17.8	1.4
31	もく 木	だ が し や さくらがおか 駄菓子屋桜ヶ丘	とうにゅう 豆乳パン かぼちゃ 南瓜のミートグラタン スティック野菜 キャベツのスープ オレンジ の 飲むヨーグルト	ちや お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	521	17.9	445	14.2
				バナナ	こめこ 米粉のカップケーキ	20.8	1.9	16.9	1.4



しいれとう つごう こんだて へんこう ばあい 献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★今月の絵本献立★

毎年幼児クラスを中心に、子どもが自分でロールパンサンドを完成させる楽しみがある献立です。絵本では多くのお客さん(具材)が乗りますが園では子どもが扱いやすい食材を選んで提供します。今年はどんなロールパンサンドが出来るか楽しみにしたいと思います。

★レシピ紹介 餃子バーグ(包まない餃子味のハンバーグ)★

【材料】豚ひき肉200g、キャベツ2枚、にら1/4束、玉ねぎ1/6、塩少々、ごま油小さじ1、おろしにんにく少々、おろし生姜少々、酒小さじ1、醤油大さじ1/2、片栗粉大さじ1

- ①野菜はみじん切りにしておく。
- ②全ての材料と①と共に粘り気が出るまでよく混ぜ合わせて成形する。
- ③フライパンに油(分量外)をひき、③を入れて蓋をして弱火で蒸し焼きにする
- ④崩れない程度に固まったら裏返してさらに2から3分弱火で焼く。
- ⑤中心まで火が通ったら出来上がり。※大人はお好みで餃子のタレ(醤油、酢、辣油)などおかけください。

