



# 令和6年度 10月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (火)	白飯 豚肉の柳川風煮物 南瓜のみそ汁	バナナ 米、小麦粉 砂糖 マーガリン 油	卵、脱脂粉乳、豚肉 おから、みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、こまつな、ごぼう わかめ、こんぶ	しょうゆ みりん ベーキングパウダー	アップル果汁 おからスコーン ミルク
2 (水)	麦飯 さばの塩焼き キャベツのごま和え きのこのみそ汁	オレンジ 米、押麦、砂糖	牛乳、さば、みそ ごま、煮干し	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん えのきたけ、わかめ こんぶ、しめじ	酒、しょうゆ 塩	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ハーベスト 牛乳
3 (木)	白飯 鶏肉の中華炒め にらのかき玉汁	バナナ 米、小麦粉 砂糖、片栗粉 マーガリン ごま油	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、卵、煮干し	バナナ、たまねぎ、なす にんじん、しめじ、にら こんぶ	ベーキングパウダー 塩、しょうゆ	アップル果汁 プレーンクッキー ミルク
4 (金)	白飯 カレー	バナナ 米 じゃがいも、油	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん グリーンピース	カレー粉 (乳・卵不使用)	お茶 マンナビスケット ぼたぼた焼き お茶
5 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ うどん	牛乳、卵、さつまあげ 鶏肉、油揚げ 煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 雪の宿 お茶
7 (月)	麦飯 けんちん煮 たまねぎのみそ汁	オレンジ 米 さといも、押麦 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、ちくわ 鶏肉、みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、だいこん ごぼう、グリーンピース わかめ、干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) 源氏パイ 牛乳
8 (火)	白飯 炒めビーフン 野菜スープ	バナナ 米、さつまいも ビーフン、砂糖 油	豚肉、脱脂粉乳 かまぼこ いわし、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン こまつな、干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素	アップル果汁 かむかむごま小魚 ミルク
9 (水)	白飯 マカロニのホワイトソース煮 青菜ときこのスープ	オレンジ 米、じゃがいも マカロニ 小麦粉、油	牛乳、豆乳、鶏肉 チーズ	オレンジ、たまねぎ、コーン こまつな、しいたけ、しめじ えのきたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ミニサラダ 牛乳
10 (木)	白飯 ポークカレー コーンサラダ	バナナ 米、じゃがいも 強力粉、小麦粉 油、マーガリン 砂糖	牛乳、豚肉、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ コーン、にんじん グリーンピース	カレー粉 (乳・卵不使用) 酢、塩	アップル果汁 とうもろこしのガレット 牛乳
11 (金)	白飯 ちくわ磯辺揚げ 納豆あえ 南瓜のみそ汁	オレンジ 米、食パン、油 小麦粉、砂糖	牛乳、ちくわ ひきわり納豆 みそ、煮干し	オレンジ、かぼちゃ、コーン こまつな、たまねぎ、わかめ にんじん、こんぶ、あおのり ブルーベリージャム	しょうゆ	お茶 マンナビスケット ジャムパン 牛乳
12 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	バナナ 中華めん	牛乳、卵、豚肉 さつまあげ かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 チョイス お茶
15 (火)	白飯 ひじきと厚揚げの炒め物 もやしのみそ汁	バナナ 米、マカロニ 糸こんにゃく 砂糖 油、ごま油	豆腐、生あげ 脱脂粉乳、鶏肉 さつまあげ、みそ きな粉、煮干し	バナナ、はくさい、にんじん もやし、ピーマン、ひじき わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒	アップル果汁 マカロニあべかわ ミルク
16 (水)	白飯 魚のおひさま焼き 野菜のマリネ 豆腐のすまし汁	オレンジ 米、マヨネーズ 油、砂糖	ホキ、豆腐、みそ ごま、煮干し 鉄強化飲むヨーグルト	オレンジ、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、わかめ、こんぶ	しょうゆ、酢 塩、パセリ粉	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) きな粉餅せんべい 飲むヨーグルト

## 給食室からの お知らせ

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物のおいしい季節です。「食欲の秋」は、だんだん気温が下がり、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするためとも言われています。子どもたちも食べる量が増えていきます。旬の食材を味わい、実りの秋を楽しみましょう。



※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

9月分の主食・副食費の引き落としは

**10月21日(月)です**



# 令和6年度 10月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
17 (木)	麦飯 ぎせい豆腐 そうめん汁 バナナ	米、小麦粉 さつまいも そうめん 砂糖、押麦	豆腐、脱脂粉乳、卵 鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩	アップル果汁 さつま芋蒸しパン ミルク
18 (金)	無農薬米ご飯 炊き合わせ なすのみそ汁 オレンジ	米、油、小麦粉 コーンスターチ 砂糖、粉糖 マーガリン	牛乳、豆腐、生あげ さつまあげ、鶏肉 みそ、煮干し	かぼちゃ、オレンジ たまねぎ、だいこん にんじん、えのきたけ グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒	お茶 マンナビスケット スノーボール 牛乳
19 (土)	五目うどん ゆで卵 牛乳 バナナ	うどん	牛乳、卵、さつまあげ 鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 こつぶっこ お茶
21 (月)	白飯 鶏むね肉の照り焼き 茹でキャベツ 根菜の豆乳スープ オレンジ	米、片栗粉、油 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳 みそ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、ごぼう にんじん、グリーンピース しょうが	酒、しょうゆ みりん、酢、塩 がらスープ素	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) 瀬戸の汐揚げ 牛乳
22 (火)	麦飯 魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 きのこのすまし汁 バナナ	米、食パン マーガリン グラニュー糖 砂糖、押麦	さば、脱脂粉乳 油あげ、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、しめじ えのきたけ、グリーンピース しょうが、わかめ、こんぶ	しょうゆ みりん 酒、塩	アップル果汁 ラスク ミルク
23 (水)	白飯 松風焼き キャベツのおかか和え さつま汁 オレンジ	米、さつまいも パン粉 砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐 油あげ、みそ、ごま 卵、脱脂粉乳、煮干し 黒ごま、かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ 酢、塩	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) おにぎりせんべい 牛乳
24 (木)	菜飯 ハンバーグ マカロニサラダ 南瓜のポタージュスープ ゼリー  	米、小麦粉、砂糖 油、パン粉、ココア スパゲティ、マーガリン 卵不使用マヨネーズ	豚肉、豆乳 脱脂粉乳、卵	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、きゅうり	ケチャップ、塩、パセリ粉 ウスターソース がらスープ素 ベーキングパウダー	アップル果汁 マーブルケーキ ミルク
25 (金)	白飯 ひき肉のハヤシ風 和風野菜サラダ バナナ	米、砂糖、油 ごま油	鶏肉、ちくわ かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース ひじき	ハヤシフレーク (卵・乳不使用) しょうゆ、酢、塩	お茶 マンナビスケット 焼きおにぎり お茶
26 (土)	ちゃんぽん ゆで卵 牛乳 オレンジ	中華めん、油	牛乳、卵、豚肉 さつまあげ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素	アップル果汁 源氏パイ お茶
28 (月)	麦飯 八宝菜風 わかめスープ オレンジ	米、押麦 片栗粉、油 砂糖	牛乳、豚肉、豆腐 かまぼこ	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん ピーマン、わかめ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素	お茶 ミニサラダ ハイハイ(そら) マリー 牛乳
29 (火)	白飯 鶏レバーの甘辛煮 キャベツスープ バナナ	小麦粉、砂糖 油、米 じゃがいも	鶏レバー、豆腐 牛乳、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん 干しぶどう、わかめ	酒、みりん しょうゆ、塩 がらスープ素 ベーキングパウダー	アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク
30 (水)	白飯 豆腐ボール 粉ふきいも かき玉野菜汁 オレンジ	米、じゃがいも 油、小麦粉	牛乳、豆腐、卵 しらす干し 煮干し、かつお節	オレンジ、にんじん たまねぎ、グリーンピース、 こまつな、こんぶ	ケチャップ しょうゆ 塩、パセリ粉	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) まがりせんべい 牛乳
31 (木)	白飯 春雨のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁 バナナ 	米、小麦粉 油、砂糖 春雨、ココア	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、ねぎ、わかめ しょうが、こんぶ	しょうゆ、酒 塩 ベーキングパウダー	アップル果汁 ココアちんすこう ミルク

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

## しいたけ



生しいたけの旬は春と秋です。腸をきれいにしてくれる食物繊維、塩分の排出を助けるカリウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。また、干しいたけは天日で干すことで、ビタミンDが生しいたけの10倍になるとも言われています。香りやおいしさが凝縮されるので、よいだしがとれるようになります。



9月分の主食・副食費の引き落としは

**10月21日(月)です**