



令和6年度10月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	火	牛乳 ごはん さばの塩焼き れんこんきんぴら	牛乳 紫芋のサターアングギー	米 しらたき ごま油 砂糖	さば 油揚げ	れんこん にんじん さやいんげん	509kcal	19.8g	1.3g
			コーンクッキー みそ汁(白菜) 1日:オレンジ 15日:バナナ		白いりごま 小麦粉 油	味噌 牛乳	白菜 1日:オレンジ 15日:バナナ 紫芋パウダー	535kcal	19.9g	1.3g
2	16	水	牛乳 ハヤシライス 大根のおかかサラダ	牛乳 かぼちゃの豆乳プリン	米 油 砂糖 ソイレブール	豚もも肉 豆腐	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム	512kcal	17.3g	1.8g
			のりものビスケット 豆腐入り野菜スープ りんご		小麦粉 黒砂糖	牛乳 豆乳 ゼラチン	チンゲン菜 とうもろこし ほうれん草 りんご かぼちゃ			
3	17	木	牛乳 麦ごはん おろしハンバーグ	牛乳 セサミトースト	米 押麦 パン粉 マヨドレ 砂糖	豚ひき肉 豆乳 ハム	玉葱 大根 にんじん きゅうり	548kcal	20.6g	1.7g
			クラッカー ポテトサラダ みそ汁(なめこ) オレンジ		じゃがいも 食パン バター 練りごま	味噌 牛乳	なめこ ねぎ オレンジ			
4	18	金	牛乳 和風きのこスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 わかめとチーズのおにぎり	スパゲティ 油 片栗粉	ベーコン 焼き海苔 ツナ 鶏もも肉	玉葱 にんじん しいたけ ぶなしめじ	506kcal	17.7g	2.0g
			のりものビスケット 青菜スープ 柿		ごま油 砂糖 米 白いりごま	牛乳 わかめふりかけ チーズ	エリンギ ブロッコリー 小松菜 柿			
5	19	土	牛乳 みそ豚丼 きゅうり大根の浅漬け	牛乳 せんべい ぶどうゼリー	米 油 砂糖	豚もも肉 味噌	にんにく 生姜 玉葱 にんじん	523kcal	18.4g	2.5g
			ビスケット みそ汁(麩) バナナ		麩 せんべい	牛乳	きゅうり 大根 糸三つ葉 バナナ			
7	21	月	牛乳 ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き	牛乳 きな粉ビスコッティ	米 マヨドレ 砂糖	鶏もも肉 ひじき さつま揚げ 大豆	にんにく にんじん ごぼう さやいんげん	606kcal	22.4g	1.8g
			星のコーンスナック ひじきの五目煮 みそ汁(えのき) りんご		小麦粉	味噌 牛乳 きな粉	ほうれん草 えのきたけ りんご			
8	22	火	牛乳 ミルクパン 白身魚のプロバンスソースかけ	牛乳 チュモツパ	ミルクパン 小麦粉 オリーブ油 油 砂糖	かれい 豆乳 粉チーズ	トマト 玉葱 パプリカ にんにく レタス きゅうり	521kcal	20.1g	2.0g
			コーンクッキー シーザーサラダ フライドポテト コンソメスープ オレンジ		ソイレブール マヨドレ じゃがいも 米 白いりごま	牛乳 ツナ 焼き海苔	レモン汁 にんじん かぶ オレンジ たくあん			
9	23	水	牛乳 ごはん 手作りふりかけ 擬製豆腐	牛乳 春巻きアップルパイ	米 白いりごま 砂糖	塩昆布 糸削り 豆腐 たまご	にんじん 干し椎茸 えだまめ もやし	508kcal	20.5g	2.0g
			のりものビスケット もやしの和風和え みそ汁(キャベツ) バナナ		油 片栗粉 ごま油 春巻きの皮	豚ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 キャベツ バナナ りんご レモン汁			
10	24	木	牛乳 担々麺(甘口) ちくわの磯辺揚げ	牛乳 焼きおにぎり	中華めん ごま油 砂糖 白すりごま	豚ひき肉 味噌 ちくわ	にんにく 生姜 チンゲン菜 とうもろこし ねぎ	584kcal	23.5g	2.7g
			クラッカー 即席漬け(白菜) りんご		練りごま 小麦粉 片栗粉 油 米	青のり 牛乳	白菜 きゅうり にんじん りんご			
11	25	金	牛乳 麦ごはん 肉じゃが	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 押麦 油 じゃがいも	豚もも肉 納豆 わかめ	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草	510kcal	17.3g	1.9g
			コーンクッキー 納豆和え みそ汁(大根) 柿		しらたき 砂糖 せんべい	味噌 カップヨーグルト 牛乳	えのきたけ 大根 柿			
12	26	土	牛乳 焼き鳥丼 キャベツのゆかり和え	牛乳 ビスケット プリン	米 油 砂糖	鶏もも肉 刻み海苔	ねぎ キャベツ にんじん	578kcal	24.6g	1.7g
			せんべい みそ汁(厚揚げ) オレンジ		ビスケット プリン	生揚げ 味噌 牛乳	玉葱 オレンジ			
28	月	月	牛乳 ごはん 鮭のもみじ焼き	牛乳 栗のパウンドケーキ	米 マヨドレ 砂糖 じゃがいも	鮭 味噌	にんじん 小松菜 白菜	512kcal	20.2g	1.4g
			星のコーンスナック 小松菜ときのこのお浸し みそ汁(じゃがいも) りんご		ソイレブール 小麦粉 栗甘露煮	牛乳 豆乳	ぶなしめじ 玉葱 りんご			
29	火	火	牛乳 ★ほうとううどん(山梨県) がんもどきの含め煮	牛乳 野菜とそぼろの 甘辛おにぎり	乳児乾燥うどん 幼児:ほうとう麺	豚もも肉 油揚げ 味噌	大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ かぶ	518kcal	22.0g	1.4g
			コーンクッキー かぶの塩昆布和え バナナ		油 砂糖 ごま油 米	がんもどき 塩昆布 牛乳 鶏ひき肉	にんじん バナナ 野沢菜			
30	水	水	牛乳 麦ごはん チンジャオロース	牛乳 ココアクリームサンド	米 押麦 油 砂糖 片栗粉	豚もも肉 たまご	生姜 たけのこ パプリカ(赤) ピーマン	554kcal	18.0g	1.8g
			のりものビスケット ひとしおきゅうり たまごスープ 柿		ごま油 食パン コーンスターチ	牛乳 豆乳	きゅうり 玉葱 柿			
31	木	木	牛乳 乳児:ミルクパン 幼児:ピタパン タンドリーチキン	牛乳 ハロウィンクッキー	乳児:ミルクパン 幼児:ピタパン マヨドレ	鶏もも肉 ヨーグルト	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	584kcal	20.7g	2.3g
			クラッカー コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ りんご		小麦粉 砂糖 ソイレブール	豆乳 味噌 牛乳	にんじん かぼちゃ 玉葱 りんご			

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・柿・りんごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。