

# 令和6年10月献立表

からまつ保育園



## 10月の旬食材 今月のチャレンジ食材は「きのこ」です！

**野菜：**かぶ、にんじん、さつまいも、里芋、  
チンゲン菜、しいたけ、えのき、  
エリンギ、しめじ

**果物：**梨、柿、りんご

**魚介類：**鮭、さば、しらす



日にち	1	2	3	4	5		
曜日	火	水	木	金	土		
朝おやつ	チャレンジメニュー		チャレンジメニュー		頑張れ！フレイティ応援メニュー		
給食	きゅうり たっぷり野菜のチキンカレー ピナグレッチサラダ ハムとコーンのミルクスープ 梨	ビスケット パニーニ タンドリーチキン ブロッコリー ミネストローネ フルーツポンチ	おせんべい 鮭ときのこのクリームパスタ フレンチサラダ ほうれん草のスープ グレープ寒天	にんじん ミルフィーユかつ丼 きゅうりとかにかまの酢の物 なすの味噌汁 ヨーグルト	<b>フレイティ</b> 		
おやつ	アイシングドーナツ ミルク	いもフライ ミルク	秋のクリームあんみつ ミルク	焼きそばパン 麦茶			
エネルギー	乳児 418 幼児 541	乳児 430 幼児 586	乳児 455 幼児 570	乳児 408 幼児 588			
延長食	じゃがいももち	マカロニきなこ	ヨーグルト	ジャムクラッカーサンド			
日にち	7	8	9	10	11		
曜日	月	火	水	木	金		
朝おやつ	にんじん		チャレンジメニュー		外国メニュー：オーストラリア		
給食	ナポリタン コールスローサラダ かりかりベーコンとかぶのスープ 梨	栗ごはん さばの味噌煮 小松菜とちくわの玉子和え 吉野汁 ヨーグルト	胚芽米 きのこ入りプルコギ 春雨サラダ 坦々風スープ 乳児：アップル寒天、幼児：りんご	ロールパン フィッシュアンドチップス オリーブオイルドレッシングサラダ チキンスープ カラフルゼリー	食パン 親子丼 れんこんのあおりのフライ 秋野菜の味噌汁 乳児：梨、幼児：柿	クッキー 味噌ラーメン 揚げ豆腐 グレープ寒天	
おやつ	お好み焼き ミルク	アイスクリーム 麦茶	やきいも ミルク	アンザックビスケット ミルク	焼きビーフン 麦茶	コーンフレーク 麦茶	
エネルギー	乳児 405 幼児 534	乳児 404 幼児 578	乳児 421 幼児 551	乳児 422 幼児 580	乳児 401 幼児 558	乳児 446 幼児 558	
延長食	ヨーグルト	チーズクラッカーサンド	ビスケット	じゃがいももち	お麩ラスク	おせんべい	
日にち	14	15	16	17	18		
曜日	月	火	水	木	金		
朝おやつ	にんじん		おにぎりの日		チャレンジメニュー		
給食	<b>スポーツの日</b>		きゅうり 鮭と青菜のおにぎり 鶏の唐揚げ 厚焼き玉子 ブロッコリー からまつ芋煮 みかん	食パン つけうどん 特製めんつゆ 天ぷら(えび、秋のかき揚げ) ヨーグルト	にんじん 丸パン 鮭のムニエル 秋の味覚たっぷりサラダ きのこのクリームシチュー 乳児：アップル寒天、幼児：りんご	ビスケット あんかけ焼きそば 切り干しバンバンジー 中華風かき玉汁 フルーツポンチ	
おやつ	味噌田楽おでん 麦茶		おやつグラタン 麦茶	ガラトピタ(ミルクケーキ) ミルク	大学芋 ミルク	デコレーションプリン ミルク	
エネルギー	乳児 418 幼児 535		乳児 400 幼児 592	乳児 412 幼児 544	乳児 443 幼児 583	乳児 434 幼児 535	
延長食	じゃがいももち		ヨーグルト	チーズクラッカーサンド	マカロニきなこ	ジャムクラッカーサンド	
日にち	21	22	23	24	25		
曜日	月	火	水	木	金		
朝おやつ	チャレンジメニュー		チャレンジメニュー		チャレンジメニュー		
給食	食パン ゆかりごはん きのこ入りつくね ブロッコリー 根菜と厚揚げの太きんぴら チンゲン菜の味噌汁 みかん入りミルク寒天	にんじん からまつラーメン ポテトいっぱいサラダ トマト フルーツポンチ	ビスケット マッシュルームソテー入りクロックムッシュ 鶏肉のポワレ にんじンドレッシングサラダ パーリースープ 梨	きゅうり お赤飯 ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし添え 茶碗蒸し 花麩のすまし汁 10月のパースディケーキ	にんじん 豚丼 キャベツと玉子のごまだれサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 カルピス寒天	おせんべい 肉南うどん 里芋と鶏肉のさっぱり煮 ヨーグルト	
おやつ	パルミエ ミルク	肉まん 麦茶	豆乳抹茶プリン ミルク	チヂミ ミルク	お楽しみパン ミルク	みかんゼリー クッキー ミルク	
エネルギー	乳児 417 幼児 539	乳児 467 幼児 587	乳児 402 幼児 550	乳児 456 幼児 576	乳児 408 幼児 532	乳児 404 幼児 530	
延長食	チーズクラッカーサンド	お麩ラスク	じゃがいももち	ヨーグルト	ジャムクラッカーサンド	ビスケット	
日にち	28	29	30	31			
曜日	月	火	水	木			
朝おやつ	にんじん		チャレンジメニュー				
給食	和風スパゲティ かりかりしらすのサラダ ちくわの豆乳チャウダー アップル寒天	おせんべい ふりかけごはん しいたけの肉詰めフライ 小松菜とじゃこの煮びたし 切り干し大根と車麩の味噌汁 ヨーグルト	食パン 胚芽米 たくあん ぶり大根 ブロッコリーの和え物 飛鳥汁 梨	<b>ハロウィンメニュー♪</b>			
おやつ	野菜チップス 麦茶	ハムチーズパイ ミルク	栗蒸しようかん 麦茶				
エネルギー	乳児 424 幼児 515	乳児 425 幼児 546	乳児 414 幼児 531	乳児 421 幼児 545			
延長食	ヨーグルト	じゃがいももち	マカロニきなこ	ジャムクラッカーサンド			

栄養価 乳児 エネルギー：434kcal、たんぱく質：18.7g、脂質：16.4g、食塩相当量：2.0g、カルシウム：203mg  
(1か月平均) 幼児 エネルギー：536kcal、たんぱく質：22.1g、脂質：20.6g、食塩相当量：2.4g、カルシウム：204mg