

# 2024年 10月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：604kcal 蛋白質：23.2g 脂質：16.7g

3歳未満児 熱量：485kcal 蛋白質：18.7g 脂質：12.7g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 28	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、豆腐 長ねぎ、わかめ 味噌、だし	魚の味噌焼き トロカジキ 酒、砂、味噌	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 干椎茸、高野豆腐、砂、正、油	秋の炊き込みにごり 白米、鮭、しめじ あさつき、舞茸、塩、正	AMフルーン
	人参ごはん	きのこ汁	鯖の揚げポン酢	白和え	ごぼうS	
火 15	白米、人参 塩、正、だし	椎茸、舞茸、人参 しめじ、長ねぎ 味噌、だし	鯖 片、レモン汁、正 揚げ油	豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂、味噌	7ロックースパン	AMさつまいも (15日フルーン)
	ごはん	豆乳味噌汁	チキンガーリックトマト	大根煮・ごぼうS	大根S	
水 16	五分米	豚挽肉、もやし、人参 にら、チンゲン菜 豆乳、味噌、だし、ごま油	鶏肉、玉葱、トマト にんにく、バジル 塩、正	炒りおかか和え 小松菜、もやし 人参、鰹節、正、油	彼岸のなごり 白米、もち米、小豆 きな粉、砂、塩	AMじゃがいも
	ごはん	3・17日味噌汁	3・17秋刀魚のまんまる煮	蒸し南瓜・人参S	ごぼうS	
木 17	五分米	31日鮭汁	31日鮭のちゃんちゃん焼き	南瓜のごま和え 南瓜、人参、隠元 ごま、砂、正	千子ミ	AMさつまいも 31日鮭まつり
	鮭、人参、大根、里芋、蒟蒻、しめじ、長ねぎ、味噌、だし	31日鮭汁	鮭、キャベツ、もやし、人参 椎茸、ピーマン、砂、正、味噌	7ロックリー・人参S	大根S	
金 4	五分米	味噌汁 かぶ、玉葱 人参、絹さや 味噌、だし	油揚げコロッケ 豚挽肉、玉葱、じゃが芋 油揚げ、砂、酢、正 ケチャップ、味噌、揚げ油	磯辺和え キャベツ、小松菜、人参 海苔、正	五平餅	AMかぼちゃ
	ごはん	味噌汁	油揚げコロッケ	味噌だれ胡瓜・大根S	人参S	
土 5	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、しめじ、人参、長ねぎ 塩、正、だし			和え物 小松菜、もやし、人参 塩、正	わかめおにごり 五分米 炊き込みわかめ	AMフルーン
	ごはん	吸い物	魚の塩焼き	ひじき煮 干ひじき、干椎茸 小松菜、厚揚げ、砂、正、油	チーズじゃが	AMフルーン
火 8	五分米	豚汁 豚肉、人参、大根 じゃが芋、あさつき 味噌、だし	魚のイルティ焼き ムギカレイ 人参、玉葱、にんにく 塩、正、油	海藻ごま味噌和え 海藻、キャベツ、人参 ごま、砂、味噌、ごま油	8日まいも梅おにごり 白米、さつま芋 梅干し、黒ごま	AMじゃがいも 22日誕生会 ケーキ・果物 小麦粉、バター BP、砂、牛乳
	ごはん	豚汁	魚のイルティ焼き	人参煮・大根S	小魚	
水 9	白米、栗、塩	味噌汁 キャベツ、人参 油揚げ、あおさ 味噌、だし	油淋鶏 鶏肉 長ねぎ、生姜、にんにく 砂、酢、正、揚げ油	春雨和え 春雨、小松菜 人参、ごま、塩、正	ジャム蒸しパン	AMさつまいも
	栗ごはん	味噌汁	油淋鶏	煮豆・ごぼうS	人参S	
木 10	10日カレーうどん 乾麺、豚肉、人参、玉葱、しめじ、長ねぎ、油揚げ、小松菜、カレー粉、小麦粉、塩、正、油			さつま芋サラダ さつま芋、胡瓜、人参 砂、塩、酢、油	たこやきもどき 白米、豚挽肉、長葱、青のり 鰹節、ケチャップ、正	AMかぼちゃ
	24日味噌煮込みうどん 乾麺、豚肉、人参、大根、しめじ、えのき、長ねぎ、油揚げ、塩、正、だし			ごま7ロックリー・人参S	大根S	
金 11	五分米	味噌汁 豆腐、人参 椎茸、チンゲン菜 味噌、だし	鱈のフライ 鱈 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	ちりめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、正	小豆ミルク葛餅	AMさつまいも
	ごはん	味噌汁	鱈のフライ	蓮根煮・大根S	ごぼうS	
土 12	五分米	味噌汁 玉葱、人参 大根、あおさ 味噌、だし	鶏肉味噌焼き 鶏肉 酒、砂、味噌	和え物 小松菜、もやし、人参 鰹節、塩、正	ゆかいおにごり 五分米 ゆかり	AMフルーン
	ごはん	味噌汁	鶏肉味噌焼き	さつま芋煮・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

今月のおすすめ！「カレーうどん」

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋  
胡瓜、ブルーベリー雑穀菓子を使用予定です

年長さんから「カレーうどんが食べたい！」「カレーうどんは  
いつ出るの？」と何度かリクエストをもらいました。  
いよいよ登場します！みんな喜んでくれるかな？

