



10月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 火	バナナ	麦ご飯 納豆みそ 鶏肉と野菜の炒め物 ソーメン汁	納豆 鶏肉	白米 押し麦 じゃが芋 ソーメン	玉ねぎ 人参 椎茸 ブロッコリー	17 木	青切みかん	《10月17日は沖縄そばの日》			
		アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX				三枚肉そば ほうれん草の白和え 金時豆の甘露煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐 金時豆 黒糖	沖縄そば 金時豆 黒糖	ねぎ ほうれん草 人参
	午後おやつ						午後おやつ	昆布おにぎり 胡瓜スティック	しそ昆布	白米	胡瓜
2 水	オレンジ	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜マリネ ワカメのみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ ツナ缶 ワカメ	白米 玉ねぎ ねぎ トマト 胡瓜 しめじ 玉ねぎ		18 金	お楽しみ会(お弁当)				
	午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳	オートミール 砂糖 小麦粉 バター BP			午後おやつ	チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 チョコ 油	
3 木	パイナップル	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵ときのこのスープ	合挽肉 卵	スパゲティ マヨネーズ えのき茸 しめじ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト レタス 胡瓜 りんご コーン	19 土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ちくわ ワカメ	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 胡瓜 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	ワカメおにぎり チーズ	ワカメ チーズ	白米			午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
4 金	梨	ご飯 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	鮭 ちきあぎ アーサ	白米 マヨネーズ こんにゃく 大根 ねぎ	人参 ブロッコリー ごぼう 人参 にはら	21 月	オレンジ	もずく丼ぶり マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	もずく 豚ミンチ 絹豆腐	白米 マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 人参 胡瓜 みかん缶 ほうれん草
	午後おやつ	おやつパン 牛乳		菓子パン			午後おやつ	ふかし芋 ヤクルト		さつま芋 ヤクルト	
5 土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 鶏スープ	ポーク缶 卵 ツナ缶 鶏肉	白米 玉ねぎ 人参 からし菜 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ		22 火	バナナ	ご飯 秋刀魚の竜田揚げ 豆腐チャンプルー アーサ汁	秋刀魚 豚肉 木綿豆腐 アーサ	白米	トマト もやし 人参 にはら 長ネギ
	午後おやつ	はちやくみ レーズン 牛乳		はちやくみ	レーズン		午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	牛乳	芋けんぴ	
7 月	りんご	ごはん 照り焼きチキン ソーメンチャンプルー ワカメのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米 ブロッコリー ソーメン 玉ねぎ	人参 にはら	23 水	柿	もちきびご飯 ハンバーグ キャベツサラダ コンソメスープ	合挽 卵 ハム	白米 もちきび パン粉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 セロリ
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳		コーンフレーク	レーズン		午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ コーンフレーク オートミール マーガリン	
8 火	オレンジ	ご飯 赤魚のおろし煮 人参しりしり ゆし豆腐	赤魚 鶏ミンチ 卵 ゆし豆腐	白米 大根 ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん ねぎ		24 木	オレンジ	フィッシュバーガー レタスサラダ クリームスープ	白身魚 卵 ベーコン 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 パセリ
	午後おやつ	大学芋 牛乳		さつま芋			午後おやつ	ジュシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 昆布 牛乳	白米	人参 ねぎ
9 水	ヨーグルト あえ	もちきびご飯 マーボー冬瓜 ポテトフライ なめこ汁	豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 絹豆腐	白米 もちきび 長ネギ 冬瓜 人参 フライドポテト なめこ ねぎ		25 金	バナナ	ポークカレー 棒チーズ 胡瓜スティック 麦茶	豚ミンチ チーズ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご
10 木	青切みかん	ご飯 じゃが芋とツナのチーズ焼き ケチャップウインナー 白菜スープ	《マグロの日》 ツナ缶 チーズ ウインナー	白米 じゃが芋 パセリ 白菜 しめじ 人参		26 土	青切みかん	生姜焼き丼 ワカメと白菜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ワカメ ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 人参 ほうれん草
	午後おやつ	オレンジ風味ブラウニー 牛乳	牛乳 卵 ココア	ケーキMIX 砂糖 マーマレードジャム			午後おやつ	かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳 牛乳	かりんとう	
11 金	りんご	ふりかけご飯 鶏肉の味噌漬焼き かみかみあえ ワカメのすまし汁	鶏肉 さきいか ワカメ	白米 ふりかけ ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ		28 月	オレンジ	オムライス 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	メロンパンスコーン 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 油 BP	
12 土	バナナ	ジュシー 春雨サラダ 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米 人参 にはら 白菜 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ		29 火	バナナ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁	豚ミンチ 鮭 豚肉 ワカメ 絹豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ じゃが芋 しらたき	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき茸
	午後おやつ	ビスコ プルーン 牛乳		ビスコ	プルーン		午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖	
15 火	オレンジ	玄米ご飯 サバの香味焼 クーペイリチー じゃが芋のみそ汁	サバ 刻み昆布 豚肉	白米 玄米 こんにゃく じゃが芋	ブロッコリー 切干大根 人参 にはら 玉ねぎ ねぎ	30 水	青切みかん	麦ご飯 レバーの竜田揚げ パンパンジーサラダ かき玉汁	豚レバー ササミ 卵	白米 押し麦	トマト 胡瓜 人参 小松菜
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳		食パン バター ジャム			午後おやつ	ヨーグルト 鉄分ウエハース	ヨーグルト	ウエハース	
16 水	オレンジ	さつま芋ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米 さつま芋 しらたき 人参 にはら ねぎ		31 木	バナナ	ご飯 ハロウインドライカレー 南瓜サラダ コンソメスープ	合挽肉 卵 チーズ	白米	人参 ピーマン 玉ねぎ コーン 南瓜 レーズン 玉ねぎ 人参
	午後おやつ	プリン クラッカー					午後おやつ	ハロウィンケーキ 牛乳	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX チョコ	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 14日(月)スポーツの日でお休みです。

