

令和 6年 10月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
1 火 15	ごはん ごもく煮 豚汁 味付けのり	・米 ・牛肉、だいず(乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにゃく、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃) ・豚肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、ごぼう、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
2 水 16	ごはん ポークカレー 柿サラダ	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・かき★、キャベツ、きゅうり、酢、油、上白糖、塩・こしょう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ジャムサンド くだもの
3 木	ごはん 揚げしゅうまい (0歳は鶏肉のほぐし煮) ひじき入りツナサラダ 中華スープ	・米 ・豆腐しゅうまい、油 ・ひじき、キャベツ、きゅうり、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料 ・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
4 金 29	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
5 土	五目ラーメン (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 おかし スナックパン	牛乳 スナックパン
7 月 21	食パン(0歳はごはん) 肉だんごスープ マカロニサラダ	・食パン ・合ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、塩・こしょう、はくさい、もやし、人参、干し椎茸、青ネギ、鶏がらスープ、塩、しょうゆ(薄)、水 ・マカロニ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳 きな粉おにぎり(1歳) かやく豆腐すい(0歳) くだもの
8 火 22	ごはん すき焼き煮 胡瓜の白す和え	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、はくさい、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
9 水 23	ごはん 厚揚げチャンプル パンサンス	・米 ・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、ごま油 ・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き くだもの
10 木 24	ごはん 鮭のムニエル (0歳は煮魚) 磯辺和え みそ汁	・米 ・鮭、塩・こしょう、小麦粉(薄力粉)、バター、油 ・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖 ・油あげ、木綿豆腐、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
11 金	栗ご飯 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ごま酢和え すまし汁	・米、くり(ゆで)、塩、水 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) 玉ねぎ、えのき茸、わかめ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いちごむしパン くだもの
12 土	スパゲティミートソース (0歳は豆腐すい) くだもの	スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 おかし スナックパン	牛乳 スナックパン
17 木 25	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め コーンと卵の華風スープ	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、油、しょうゆ(濃)、酒、上白糖、グリーンピース ・クリームコーン(缶)、トマト、たけのこ(水煮)、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 芋かりんとう 芋かりんとう(1歳) スイートポテト(0歳) くだもの
18 金	ごはん みそおでん かつお和え	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃) ・ほうれん草、はくさい、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 コーンの米粉おやき コーンの米粉おやき くだもの
19 土	遊ぼうかい	遊ぼうかい		
26 土	カレーうどん (0歳は豆腐すい) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 おかし スナックパン	牛乳 スナックパン
28 月	超熟ロール (0歳はごはん) クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	・超熟ロール ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、塩・こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水 ・ブロッコリー、人参、ホールコーン(缶)、マヨネーズ風調味料	牛乳 にら豆腐すい	牛乳 にら豆腐すい くだもの
30 水	ごはん 筑前煮 華風和え	・米 ・鶏肉、ちくわ、板こんにゃく、だいこん、じゃがいも、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・卵、きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フレンチポテト フレンチポテト(1歳) ふかしいも(0歳) くだもの
31 木	ごはん 野菜オイスターソース炒め さつま汁	・米 ・豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、オイスターソース ・鶏肉、木綿豆腐、だいこん、さつまいも、ごぼう、人参、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー
★は0・1歳児クラスにはつきません

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1~2歳)	577	21.2	19.4	315	2.2	250	0.34	0.47	36	5.1	1.6
以上児(3~5歳)	609	21.8	19.9	258	2.5	268	0.36	0.41	43	6.2	1.9