

令和6年10月1日

保護者各位

10月給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 いりどり きのこの胡麻和え	人参、玉葱、豆苗 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、胡麻	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)
2(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	人参、ニラ、茄子 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱、胡麻油 (小麦、豚肉)	牛乳 カレーラスク (麩、マーガリン、カレー粉)
3(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鶏の葱ソース	人参、豆腐、薄揚げ 豚肉、昆布、糸菊蓴、玉葱、人参 鶏肉、葱	牛乳 りんご 鉄強化ウエハース (小麦、卵殻粉)
4(金)	牛乳 バナナ	青菜御飯 味噌汁 平天の煮物 五色和え	菜飯☆(大豆) 人参、舞茸、大根 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース 小松菜、太もやし、人参、しめじ、花鰹	牛乳 カルピスゼリー (カルピス(乳)、パン缶、寒天、ゼラチン(牛皮))
5(土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール ジャージャー麺 オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦) 豚ミンチ、玉葱、人参、胡瓜、赤味噌、胡麻油	牛乳 市販菓子☆ (小麦)
7(月)	牛乳 バナナ	レスンパン 野菜スープ グラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、じゃが芋、ウイナー 鶏肉、玉葱、ブロッコリー、マカロニ、チーズ、シチュミックス(小麦、乳) ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、コン、練胡麻	牛乳 鉄強化プリン☆ (卵)
8(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 白身魚のみぞれ煮	人参、舞茸、豆苗 牛肉、豆腐、糸菊蓴、玉葱、白葱、白菜 鯖、大根	牛乳 ワッフル☆ (小麦、卵、乳)
9(水)	牛乳 オレンジ	スタミナ丼 中華スープ 春雨サラダ	豚肉、玉葱、キャベツ、人参 人参、ニラ、茄子 春雨、もやし、人参、胡瓜	牛乳 のり塩ラスク (麩、マーガリン、青海苔)
10(木)	牛乳 黄桃	五目寿司 味噌汁 鶏の味噌焼き	小松菜、蓮根、人参、ジャコ 豆腐、薄揚げ、ワカメ 鶏肉、白味噌	牛乳 りんごゼリー (ジュース、寒天、ゼラチン(牛皮))
11(金)	牛乳 バナナ	カレーライス きのこサラダ 梨	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュ mix(小麦、乳)、スキムミルク 豚肉、キャベツ、しめじ、胡瓜、コン	牛乳 きな粉トースト (食パン(小麦、乳)、練乳、きな粉)
12(土)	運動会			

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
15 (火)	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 チリコンカン いんげんの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗 豚ミンチ、玉葱、大豆、ホルトマト、ケチャップ インゲン、胡麻	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、ゼラチン(牛皮))、 寒天、きな粉)
16 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 厚揚げの味噌炒め パンパンジ-サラダ	人参、ニラ、茄子 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻)
17 (木) 誕生日会 メニュー	牛乳 キウイ	秋の苜スバゲティ フライドチキン ブロッコリー-サラダ 一口ゼリー☆ りんごうさぎ	スバゲティ、ツナ、しめじ、舞茸、エノキ茸、玉葱 鶏手羽元、唐揚げ粉☆(小麦、卵白粉) ブロッコリー、人参、コン	牛乳 誕生日ケーキ☆(小麦、卵、 乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはア-モンドが使用されています
18 (金)	牛乳 バナナ	ゆかり御飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 赤魚の煮付け	人参、豆腐、薄揚げ 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆 赤魚	牛乳 バナナマフィン(ホットケーキ mix、 豆乳、バナナ、練乳)
19 (土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 焼きそば オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース	牛乳 市販菓子☆(小麦)
21 (月)	牛乳 バナナ	クオ-タボール 澄まし汁 ミトグラタン マカロニ-サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 豚ミンチ、茄子、玉葱、ホルトマト、ケチャップ、チーズ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻	牛乳 きな粉ラスク (麩、マ-ガリン、きな粉)
22 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 いり豆腐 和風サラダ	人参、しめじ、豆苗 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ	牛乳 キャロットゼリー (ジュ-ス、ゼラチン(牛皮))、 寒天)
23 (水)	牛乳 オレンジ	ガパオ風ライス 澄まし汁 ナムル	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ピーマン、オイスターソース 人参、葱、白菜 青梗菜、もやし、人参、胡麻、胡麻油	牛乳 黒胡麻ケーキ(小麦粉、豆乳、 薩摩芋、黒胡麻)
24 (木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 味付け海苔 切干大根の煮物 鶏の照り焼き	人参、玉葱、豆腐 海苔☆(海老エキス) 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪 鶏肉	カムカム DAY 牛乳 とうもろこし 味しらべ(醤油)
25 (金)	牛乳 バナナ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 西京焼き	人参、舞茸、小松菜 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆 ホキ、白味噌	牛乳 梨 鉄強化ウエハ-ス
26 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 五目ラーメン キウイ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、玉葱	牛乳 市販菓子☆(小麦)
28 (月)	牛乳 バナナ	レーズンパン 澄まし汁 豆腐のカ-レ煮 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗 豚肉、豆腐、玉葱、法蓮草、シチュ- mix(小麦、乳)、カ-レ粉 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、黒胡麻、練胡麻	牛乳 ぶどうゼリー (ジュ-ス、ゼラチン(牛皮))、 寒天)
29 (火)	牛乳 オレンジ	麻婆丼 中華スープ 中華サラダ	豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、赤味噌、胡麻油 人参、ニラ、白菜 キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、胡麻油	牛乳 ママン・マドレーヌ☆ (小麦、卵、乳)
30 (水)	牛乳 ハイハイ☆	園外保育 ※もみじ〜みどり組はクッピーラムネ(アレルギー不使用)のおやつがあります。		牛乳 ポテチップス(じゃが芋)
31 (木)	牛乳 黄桃	きつねうどん 肉団子のケチャップ和え ブロッコリー-おかか和え	うどん、鶏肉、玉葱、人参、葱、寿司揚げ 肉団子☆(豚鶏肉、大豆)ケチャップ ブロッコリー、人参、黄パプリカ、花鰓	牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉)



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトラーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウイナ-は通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ カムカム DAY では市販菓子を使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。
- ・ 週に1回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています(根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します)。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	469	21.1	16.5
3歳児以上	516	23.9	18.1

