

10月の献立

令和6年9月30日
社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのたはらき			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (火)	牛乳 わかめ チップス	ご飯 蒸し魚のきのこあんかけ パプリカとツナのマリネ みそ汁 みかん缶	牛乳 プリン	牛乳 鮭 ツナ チーズ あげ 味噌 ホイップ	米 片栗粉 砂糖 油	えのきたけ しめじ ねぎ 人 参 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 みかん	500kcal
2 (水)	牛乳 おかか せんべい	中国 野菜たっぷり焼きビーフン シューマイ 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 かぼちゃの スイートポテト風	牛乳 豚肉 シューマイ 杏仁豆腐	ビーフン 砂糖 ごま油 バター	たまねぎ 人参 もやし ねぎ 白菜 かぼちゃ	520kcal
3 (木)	牛乳 チーズ	ご飯 サンマの竜田揚げ きのこ人参塩釜みそ汁 みそ汁 白桃缶	牛乳 桃ケーキ	牛乳さんま 卵 みそ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 こま ホットケーキ ミックス	キャベツ えのきたけ し めじ にんじん たまねぎ なす ねぎ 白桃	534kcal
4 (金)	牛乳 しょうゆ せんべい	ご飯 大根と豚肉の南蛮煮 かぼちゃの胡麻味噌和え すまし汁 なし缶	牛乳 バナナ蒸しパン	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス	大根 大根葉 かぼちゃ 人参 生姜 バナナ 梨	504kcal
5 (土)	牛乳 バナナ	ご飯 エビフライ 大根サラダ コンソメスープ なし缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 エビ ツナ きな粉	米 油 スパゲティー 砂 糖 マヨネーズ マカロニ	たまねぎ 大根 コー ン 人参 パセリ 梨	521kcal
6 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
7 (月)	牛乳 コーン クッキー	ご飯 舞茸と鮭とさつま芋のバター醤油炒め ほうれん草のごま和え みそ汁 黄桃缶	牛乳 芋きんとん	牛乳 鮭 あげ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 バター ごま すまいも 鮭	まいたけ ほうれん草 人 参 パセリ 玉ねぎ 桃	518kcal
8 (火)	牛乳 こめせんべい	ご飯 鶏肉と秋野菜の甘酢あん もやしと 小松菜のナムル コンソメスープ なし缶	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス 里 芋 ごま	かぼちゃ まいたけ もやし 小松菜 人参 キャベツ コーン 梨 バナナ	513kcal
9 (水)	牛乳 のりもの ビスケット	きのこスパゲティー 揚げナスのマリネ バナナ	牛乳 ゆかり おにぎり	牛乳 ベーコン	スパゲティー 油 バター 米	しめじ えのきたけ エリン ギ 小松菜 なす 赤ピー マン バナナ	504kcal
10 (木)	牛乳 おかか せんべい	中国 ご飯 れんこん入りつくねバーグ 高野豆腐の煮物 みそ汁 黄桃缶	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 味噌 たまご	米 砂糖 片栗粉 さつま 芋 ホットケーキミックス	れんこん 大葉 ブロッコ リー 人参 ねぎ たまねぎ バナナ 生姜 いんげん	524kcal
11 (金)	牛乳 バナナ	タイ ガバオライス トムヤムクン風スープ マンゴー	牛乳 あずき入り蒸しパン	牛乳 合い挽きミンチ 卵 エビ	米 ごま油 砂糖 小豆 ホットケーキミックス	ピーマン 赤ピーマン 人 参 しめじ 小松菜 トマト マンゴー	533kcal
12 (土)	牛乳 こめ せんべい	運動会 白・青・黄 ロールパン クリームシチュー グリーンサラダ スープ 黄桃缶	牛乳 麩ラスク	牛乳 鶏肉 卵 きな粉	パン 砂糖 マヨネーズ 麩 じゃがいも	たまねぎ 人参 グリン ピース ブロッコリー ねぎ 桃 レタス コーン	505kcal
13 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
14 (月)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
15 (火)	牛乳 ほうれん草とポテ トのせんべい	ひろしま食育 ウィーク ご飯 豚肉と広島菜の炒め物 大根の瀬戸内さっぱり煮 みそ汁 なし缶	フルーツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 白す干し 鶏肉 わかめ みそ ヨーグルト	米 ごま油	広島菜 人参 小松菜 大 根 白菜 梨 ねぎ	497kcal
16 (水)	牛乳 ココア クッキー	もふりごはん さんまの塩焼き 柿生酢 佐伯汁 白桃缶	牛乳 きのこピザ	牛乳 あげ さんま ちくわ わかめ 鶏肉 チーズ	米 黒豆 砂糖 ごま油 ごま 強力粉 オリーブ油 里芋	ごぼう 人参 いんげん 大根 柿 ねぎ えのきたけ しいたけ まいたけ 桃	499kcal
17 (木)	牛乳 人参 せんべい	オイスターソース焼きそば 広島シャキシャキサラダ スープ みかん缶	牛乳 ちりめん おにぎり	牛乳 豚肉 白す干し ベーコン ちりめん	中華麺 米 じゃがいも マヨネーズ ごま	キャベツ 人参 ねぎ も やし たまねぎ みかん 大葉 広島菜	502kcal
18 (金)	牛乳 ヨーグルト	青・黄組遠足 穴子飯 だし巻卵 ハザ みそ汁 黄桃	牛乳 レモンケーキ	牛乳 穴子 卵 鶏肉 厚揚げ 豆腐 揚げ 味噌	米 砂糖 里芋 ホットケーキミックス	ねぎ ごぼう れんこん 人参 絹さや 桃 レモン 玉ねぎ	510kcal
19 (土)	牛乳 こつぶあられ	ご飯 臭い肉じゃが 人参とツナのサラダ すまし汁 バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 牛肉 ツナ わかめ	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 麩 ホットケー キミックス	玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ バナナ	510kcal
20 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
21 (月)	牛乳 のりもの ビスケット	さつま芋ご飯 鮭の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁 みかん缶	牛乳 さつま 芋ようかん	牛乳 鮭 揚げ 味噌	米 もち米 砂糖 マヨ ネーズ 小豆 さつま芋 ごま	いんげん かぼちゃ きゅ うり 玉ねぎ キャベツ 人 参 ねぎ みかん	508kcal
22 (火)	牛乳 コーン クッキー	サンドウィッチ フライドポテト ウインナーソテー スープ 白桃缶	牛乳 プリン	牛乳 卵 ツナ ウイ ンナー ホイップ	食パン フライドポテト マヨネーズ	ブロッコリー コーン 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ 桃	532kcal
23 (水)	牛乳 バナナ	タイ ご飯 鶏肉のカレーパン粉焼き 煮しめ みそ汁 みかん缶	牛乳 手づくり 芋けんぴ	牛乳 鶏肉 豆腐 揚げ 味噌	米 パン粉 里芋 さつま 芋 砂糖	キャベツ 人参 大根 え のきたけ いんげん れんこん ねぎ みかん	523kcal
24 (木)	牛乳 バナナ	アメリカ ピラフ クラムチャウダー ブロッコリーサラダ 黄桃缶	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ベーコン エビ 卵	米 じゃが芋 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	人参 コーン 玉ねぎ い んげん ブロッコリー 桃	526kcal
25 (金)	牛乳 ほうれん草とポテ トのせんべい	白組遠足 ご飯 鯖の生姜煮 みそ汁 小松菜のごま和え バナナ	牛乳 フレンチ トースト	牛乳 鯖 揚げ 味噌 卵	米 砂糖 ごま じゃが芋 食パン	生姜 いんげん 小松菜 もやし 人参 ねぎ バナナ	505kcal
26 (土)	牛乳 しょうゆ せんべい	ご飯 豚肉の塩麹炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁 黄桃缶	牛乳 レモンゼリー	牛乳 豚肉 揚げ 味噌	米 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ かぼ ちゃ いんげん なす 桃	496kcal
27 (日)	休日保育(お弁当を持ってきてください。)						
28 (月)	牛乳 ココア クッキー	ご飯 カレイのもみじ焼き さつま芋サラダ みそ汁 みかん缶	牛乳 米粉ブラウニー	牛乳 カレイ 味噌 豆腐 豆乳	米 マヨネーズ さつま芋 油 米粉 砂糖	人参 パセリ キャベツ グリンピース コーン 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みかん	503kcal
29 (火)	牛乳 バナナ	タイ ご飯 メンチカツ 人参グラッセ オクラサラダ コンソメスープ 白桃缶	牛乳 かぼちゃ ドーナツ	牛乳 豚肉 牛肉 卵	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー オクラ 胡瓜 コーン ねぎ 桃 かぼちゃ	525kcal
30 (水)	牛乳 コーン クッキー	ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 豆腐とかにか まの醤油サラダ みそ汁 バイン缶	牛乳 鮭わかめ おにぎり	牛乳 鶏肉 豆腐 かにかま 揚げ 味噌 鮭 わかめ	米 さつま芋 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 しいたけ いんげん 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ バイン	513kcal
31 (木)	牛乳 人参 せんべい	誕生日会 ハロウィンカレー マカロニ サラダ かぼちゃスープ バナナ	牛乳 パンプキ ンパイ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 卵	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ バナナ コーン	528kcal

10月の行事予定

- ☆12日(土) 運動会(白・青・黄組)
予備日 13日(日), 予行演習 9日(水)
- ☆18日(金) 秋の遠足(黄組・青組)
- ☆25日(金) 秋の遠足(白組)
- ☆31日(金) ハロウィン・誕生日会
- ※白組園児には各小学校での就学時健診があります。

10月の「おべんとうの日」

18日(金) 青・黄組(遠足)
25日(金) 白組(遠足)

※遠足に行かない桃・赤・ひよこ組には、両日とも給食を提供します。18日(金)には白組, 25日(金)には青・黄組にも給食を提供します。



※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。