



2024年10月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
1	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	三色丼(鮭・卵・ほうれん草) カブとハムのサラダ 味噌汁(しめじ・玉葱)	牛乳 スイートポテト	米・油・砂糖・こま・さつま芋・バター	鮭・卵・ハム・牛乳	ほうれん草・カブ・カブ菜・人参・きゅうり・しめじ・玉葱	塩・酒・醤油・和風だし・酢・かつおだし・味噌・みりん
2	水	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー 人参サラダ フルーツ(りんご)	牛乳 ボンゴレスパゲッティ	米・じゃが芋・油・砂糖・スパゲッティ	鶏肉・牛乳・あさり	人参・玉葱・グリーンピース・レーズン・きゅうり・りんご・小松菜・にんにく	カレールウ・塩・酢・酒・醤油
3	木	麦茶 ヨーグルト	中華麺	あんかけ焼きそば かぼちゃと枝豆のサラダ 中華スープ(卵・椎茸)	牛乳 鶏そぼろご飯	中華麺・ごま油・片栗粉・砂糖・油・米	豚肉・えび・卵・牛乳・鶏肉	チンゲン菜・人参・玉葱・かぼちゃ・枝豆・椎茸・青のり	塩・中華だし・醤油・酢・酒・みりん
4	金	お誕生会 麦茶 カルシウムせんべい	きのこピラフ	豆腐入りチキンナゲット じゃが芋のジャキシャキサラダ スープ(キャベツ・人参)	牛乳 ケーキ	米・バター・片栗粉・油・じゃが芋・マヨネーズ・ケーキ	ウィンナー・鶏肉・豆腐・ツナ・牛乳	マッシュルーム・人参・玉葱・パセリ・きゅうり・キャベツ・にんにく	塩・コンソメ・中華だし
5	土			運動会					
6	日								
7	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鯖の味噌煮 里芋と鶏肉の煮物 すまし汁(小松菜・えのき茸)	牛乳 さつま芋蒸しパン	米・砂糖・里芋・油・片栗粉・ホットケーキミックス粉・さつま芋	鯖・鶏肉・牛乳	生姜・人参・いんげん・小松菜・えのき茸	かつおだし・味噌・酒・醤油・みりん・塩
8	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	秋野菜のポトフ 大豆とささみのココロサラダ フルーツ(柿)	牛乳 ハムチーズサンド	米・さつま芋・砂糖・油・食パン・マーガリン	ウィンナー・鶏肉・大豆・牛乳・ハム・チーズ	人参・玉葱・カブ・カブ菜・エリンギ・にんにく・きゅうり・柿	塩・コンソメ・酢
9	水	麦茶 ビスケット	納豆ごはん	ぎせい豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁(かぼちゃ・長葱)	牛乳 りんごジャムパイ	米・油・砂糖・パイ皮	納豆・卵・豆腐・豚肉・牛乳	人参・椎茸・いんげん・なめ茸・チンゲン菜・きゅうり・かぼちゃ・長葱・りんご・ジャム	醤油・塩・かつおだし・味噌
10	木	麦茶 小魚せんべい	うどん	けんちんうどん さつま芋とちくわのサラダ ヨーグルト	牛乳 しらすと小松菜のおにぎり	うどん・里芋・油・さつま芋・マヨネーズ・ごま・砂糖・米	鶏肉・豆腐・ちくわ・ヨーグルト・牛乳・しらす	人参・大根・ごぼう・きゅうり・小松菜	塩・酒・かつおだし・醤油・みりん
11	金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	チキンマカロニグラタン キャベツとベーコンのサラダ スープ(カブ・カブ菜)	ジュース バナナ おせんべい	ロールパン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・おせんべい	鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・カブ・カブ菜・ジュース・バナナ	塩・コンソメ・酢
12	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	回鍋肉 豆腐とえびの中華煮 中華スープ(わかめ・大根)	牛乳 スティックパン	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・スティックパン	豚肉・豆腐・えび・牛乳	キャベツ・人参・ピーマン・グリーンピース・わかめ・大根	酒・味噌・醤油・中華だし・塩
13	日								
14	月			スポーツの日					
15	火	麦茶 ゼリー	ごはん	三色丼(鮭・卵・ほうれん草) カブとハムのサラダ 味噌汁(しめじ・玉葱)	牛乳 スイートポテト	米・油・砂糖・こま・さつま芋・バター	鮭・卵・ハム・牛乳	ほうれん草・カブ・カブ菜・人参・きゅうり・しめじ・玉葱	塩・酒・醤油・和風だし・酢・かつおだし・味噌・みりん

*食材の入荷状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

今日の平均給食栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	457	15.6	15.8	60.5	1.8
3~5歳	582	20.3	20.8	75.7	2.4



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
16	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	チキンカレー 人参サラダ フルーツ(りんご)	牛乳 ボンゴレスパゲッティ	米・じゃが芋・油・砂糖・スパゲッティ	鶏肉・牛乳・あさり	人参・玉葱・グリーンピース・レーズン・きゅうり・りんご・小松菜・にんにく	カレールウ・塩・酢・酒・醤油
17	木	麦茶 ビスケット	中華麺	あんかけ焼きそば かぼちゃと枝豆のサラダ 中華スープ(卵・椎茸)	牛乳 鶏そぼろご飯	中華麺・ごま油・片栗粉・砂糖・油・米	豚肉・えび・卵・牛乳・鶏肉	チンゲン菜・人参・玉葱・かぼちゃ・枝豆・椎茸・青のり	塩・中華だし・醤油・酢・酒・みりん
18	金	麦茶 小魚せんべい	ごはん	真砂揚げ きゅうりとわかめの酢物 すまし汁(お葱・水菜)	牛乳 白ごまトースト	米・片栗粉・油・砂糖・お葱・食パン・マーガリン・ごま	豆腐・鶏肉・しらす・竹輪・牛乳	人参・玉葱・ひじき・わかめ・きゅうり・水菜	塩・醤油・かつおだし・酒・みりん・酢
19	土	麦茶 ヨーグルト	そうめん	ほうとう風そうめん 小松菜とツナのマヨサラダ フルーツ(パイナップル)	牛乳 コーンフレーク	そうめん・マヨネーズ・コーンフレーク	豚肉・ツナ・牛乳	かぼちゃ・人参・ごぼう・万能ねぎ・小松菜・きゅうり・パイナップル・レーズン	塩・醤油・かつおだし・酒・みりん
20	日								
21	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鯖の味噌煮 里芋と鶏肉の煮物 すまし汁(小松菜・えのき茸)	牛乳 さつま芋蒸しパン	米・砂糖・里芋・油・片栗粉・ホットケーキミックス粉・さつま芋	鯖・鶏肉・牛乳	生姜・人参・いんげん・小松菜・えのき茸	かつおだし・味噌・酒・醤油・みりん・塩
22	火	麦茶 ゼリー	ごはん	秋野菜のポトフ 大豆とささみのココロサラダ フルーツ(柿)	牛乳 ハムチーズサンド	米・さつま芋・砂糖・油・食パン・マーガリン	ウィンナー・鶏肉・大豆・牛乳・ハム・チーズ	人参・玉葱・カブ・カブ菜・エリンギ・にんにく・きゅうり・柿	塩・コンソメ・酢
23	水	麦茶 野菜せんべい	納豆ごはん	ぎせい豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁(かぼちゃ・長葱)	牛乳 りんごジャムパイ	米・油・砂糖・パイ皮	納豆・卵・豆腐・豚肉・牛乳	人参・椎茸・いんげん・なめ茸・チンゲン菜・きゅうり・かぼちゃ・長葱・りんご・ジャム	醤油・塩・かつおだし・味噌
24	木	麦茶 ビスケット	うどん	けんちんうどん さつま芋とちくわのサラダ ヨーグルト	牛乳 しらすと小松菜のおにぎり	うどん・里芋・油・さつま芋・マヨネーズ・ごま・砂糖・米	鶏肉・豆腐・ちくわ・ヨーグルト・牛乳・しらす	人参・大根・ごぼう・きゅうり・小松菜	塩・酒・かつおだし・醤油・みりん
25	金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	秋の遠足(幼児:お弁当持参) チキンマカロニグラタン キャベツとベーコンのサラダ・スープ(カブ・カブ菜)	ジュース バナナ おせんべい	ロールパン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・おせんべい	鶏肉・牛乳・チーズ・ベーコン	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・カブ・カブ菜・ジュース・バナナ	塩・コンソメ・酢
26	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	回鍋肉 豆腐とえびの中華煮 中華スープ(わかめ・大根)	牛乳 スティックパン	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・スティックパン	豚肉・豆腐・えび・牛乳	キャベツ・人参・ピーマン・グリーンピース・わかめ・大根	酒・味噌・醤油・中華だし・塩
27	日								
28	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鯉のケチャップ和え ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 かぼちゃプリン	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	鯉・ハム・牛乳・かぼちゃプリン	生姜・人参・きゅうり・なめこ・万能ねぎ	塩・酒・ケチャップ・ソース・かつおだし・味噌
29	火	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	豚肉のカレー風味炒め もやしとカニカマのサラダ すまし汁(豆腐・チンゲン菜)	牛乳 きのこご飯	米・油・マヨネーズ・砂糖	豚肉・カニカマ・豆腐・牛乳・鶏肉	キャベツ・人参・にんにく・もやし・きゅうり・チンゲン菜・しめじ・えのき茸・椎茸	ふりかけ・カレー粉・酒・塩・醤油・酢・かつおだし・みりん
30	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ポテトオムレツ カブとベーコンのコンソメ煮 ミルクスープ(エリンギ・コーン)	ヨーグルトドリンク ココアケーキ	米・じゃが芋・油・片栗粉・バター・ホットケーキミックス粉・砂糖	卵・ウィンナー・ベーコン・牛乳・ヨーグルトドリンク	人参・玉葱・ピーマン・カブ・カブ菜・人参・エリンギ・コーン	塩・ケチャップ・コンソメ・醤油・ココア
31	木	麦茶 ビスケット	ごはん	かぼちゃの豆乳クリームシチュー ブロッコリーのサラダ ゼリー	牛乳 パンキンパイ	米・油・砂糖・パイ皮・バター・ゼリー	鶏肉・豆乳・牛乳	かぼちゃ・人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり	シチュールー・塩・酢

10月旬の食材

・鯉・鮭・鯖・しらす・かぶ・かぼちゃ・きのこ類・さつま芋・里芋・じゃが芋・チンゲン菜・人参・柿・栗・りんご・ごま