



令和6年10月 献立表



打上保育園

日	献立名	材 料 名										午後
曜日												
1・15 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり 玉葱とわかめのスープ	精白米 50 にんじん 40 たまねぎ 20	豚肉 1枚=60g 60 ツナ缶・油なし 20 わかめ 0.3	しょうが 0.5 ごま油 1.5 にんじん 15	砂糖 1 酒 2 顆粒コンソメ 0.8	しょうゆ 2 しょうゆ 2.5	2 2 2.5	牛乳・星たべよ ・オレンジ蒸しパン 米粉 20 砂糖 7 サラダ油 3	1 100%オレンジジュース 20			
2・30 水	ごはん 南瓜の鶏肉炒り煮 野菜味噌汁	精白米 50 三度豆 5 しょうゆ 2 みそ 10	かぼちゃ 85 油 2 わかめ 0.2 煮干し 3	鶏肉 35 煮干し 2 キャベツ 20	たまねぎ 20 みりん 1 たまねぎ 15	にんじん 15	砂糖 2 にんじん 15	牛乳 ・柿 ・えびちび				
3 木	パン バナナ 野菜スープ	ウインナーパン(乳) キャベツ 20	ショコラロール(乳、卵) ホールコーン 5	バナナ 顆粒コンソメ 0.8	たまねぎ 15 塩 0.2	にんじん 15 しょうゆ 2	牛乳・揚げせんべい ・五平もち 精白米 20 ごま(乾) 1 砂糖 2 赤みそ 2	もち米 10 青ねぎ 1 しょうゆ 1.5				
4・18 金	ごはん 魚のカレー揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	精白米 50 カレー粉 0.2 きゅうり 20 煮干し 3	たら(切) 60g 片栗粉 3 フレッシュ(白)※卵抜き みそ 10	塩 0.1 油 6 じゃがいも(生) 35	こしょう 0 キャベツ 25 青菜 25	しょうゆ 3 にんじん 15 わかめ 0.3	牛乳 ・プリン(乳なし、卵なし) ・芋けんぴ					
5・19 土	ごはん(ふりかけ) 肉わかめうどん	精白米 40 にんじん 20 砂糖 2 花鰹 2	ふりかけ キャベツ 15 塩 0.3	茹でうどん 100 たまねぎ 30 しょうゆ 3	牛肉 25 わかめ 0.3 みりん 1	油 2 しょうゆ 2 昆布 1	牛乳 ・ゼリー ・ソフトサラダ					
7・22 月・火	ごはん カレー 中華風和え物	精白米 60 油 3 きゅうり 15 ごま油 0.5	牛肉 35 カレーウ 14 わかめ 0.2 すりごま 1.5	じゃがいも(生) 50 はるさめ(乾) 6 砂糖 2.5	にんじん 25 キャベツ 20 しょうゆ 2	たまねぎ 30 にんじん 10 酢 3	7日 牛乳・みかん缶 ・ぱりんこ 22日 牛乳・苺ジャムパン(乳) ・こんぶ					
8 火	お弁当の日										牛乳 ・ヨーグルト ・薄焼きサラダ	
9・23 水	ごはん おでん 野菜のすまし汁	精白米 50 じゃがいも(生) 35 水 40 にんじん 10 塩 0.2	鶏肉 30 にんじん 15 砂糖 3 わかめ 0.2	厚揚げ 20 大根(根) 30 しょうゆ 3.5 青ねぎ 3	竹輪※卵抜き 10 油 2 キャベツ 20 煮干し 3	糸こんにやく 15 煮干し 2 たまねぎ 15 しょうゆ 4	牛乳 ・バナナ ・星たべよ					
10 木	さつま芋ごはん 鶏肉のから揚げ ツナサラダ すまし汁	精白米 50 しょうゆ 3 きゅうり 20 青ねぎ 3	さつまいも 20 片栗粉 6 マヨネーズ 6 煮干し 3	塩 0.3 油 6 塩 0 塩 0.2	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 ツナ缶・油なし 10 木綿豆腐 40 しょうゆ 3	酒 1 キャベツ 35 わかめ 0.3	牛乳 ・ゼリー ・ソフトサラダ					
11・25 金	ごはん かき揚げ ひじきときゃべつのサラダ 豆腐の味噌汁	精白米 50 だいず 20 乾ひじき 2 油 1 木綿豆腐 35	かぼちゃ 10 天ぷら粉 12 キャベツ 20 酢 2 キャベツ 20	さつまいも 20 塩 0.5 きゅうり 10 しょうゆ 2 青ねぎ 3	たまねぎ 10 水 10 にんじん 15 砂糖 1.5 みそ 10	にんじん 10 油 5 花鰹 1 塩 0.1 煮干し 3	牛乳・ぼたぼた焼き ・粉ふき芋 じゃがいも(生) 50 塩 0.2					
12・26 土	ごはん(ふりかけ) チャンポン	精白米 40 にんじん 15 塩 0.3	ふりかけ もやし 8 しょうゆ 3	麺 100 ホールコーン 5 顆粒コンソメ 1	豚肉 25 竹輪※卵抜き 6 昆布 0.5	キャベツ 20 ごま油 0.8	牛乳 ・ゼリー ・揚げせんべい					
16・31 水・木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 豆腐と野菜のスープ	精白米 50 青ピーマン 5 トマトケチャップ キャベツ 20	牛肉 30 油 0.5 塩 0.3 顆粒コンソメ 0.8	じゃがいも(生) 70 米粉 2.5 木綿豆腐 35 塩 0.2	たまねぎ 40 水 15 たまねぎ 40 しょうゆ 2	にんじん 20 顆粒コンソメ 0.8 にんじん 15	16日 牛乳・柿 ・えびちび 31日 牛乳・桃缶 ・薄焼きサラダ					
17・28 木・月	ごはん クリームシチュー まっくろくろすけサラダ	精白米 50 マッシュルーム(水煮缶詰) きゅうり 砂糖 2	鶏肉 30 油 5 赤ピーマン 2 ごま油 0.5	じゃがいも(生) 50 シチュールウ 12 青ピーマン 2	たまねぎ 30 乾ひじき 1.5 しょうゆ 3	にんじん 20 キャベツ 20 酢 2	17日 牛乳・桃缶 ・ぼたぼた焼き 28日 牛乳・みかん缶 ・揚げせんべい					
21 月	ごはん 鮭の照り焼き チンゲン菜のお浸し 味噌汁	精白米 50 チンゲン菜 キャベツ 20	鮭(切) 60g もやし 25 わかめ 0.3	しょうゆ 3 にんじん 10 たまねぎ 20	砂糖 1 しょうゆ 3 みそ 3	みりん 2 砂糖 0.5 煮干し 10	牛乳 ・ヨーグルト ・ぱりんこ					
24 木	ごはん トンポーロー風 春雨スープ	精白米 50 じゃがいも(生) 40 酒 1.5 たまねぎ 10 塩 0.3	豚肉 50 たまねぎ 30 しょうゆ 4.5 にんじん 10 青ねぎ 10 しょうゆ 4	青ねぎ 7.5 しょうが 0.6 水 10 わかめ 3	チンゲン菜 35 油 3 片栗粉 1.5 わかめ 0.2	にんじん 15 砂糖 3 はるさめ(乾) 5 顆粒コンソメ 1	牛乳 ・ミニゼリー ・芋けんぴ					
29 火	ごはん 鶏肉のから揚げ ツナサラダ すまし汁	精白米 50 油 6 塩 0 塩 0.2	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 ツナ缶・油なし 10 木綿豆腐 40 しょうゆ 3	酒 1 キャベツ 35 わかめ 0.3	しょうゆ 3 きゅうり 20 青ねぎ 3	片栗粉 6 マヨネーズ 6 煮干し 3	牛乳・星たべよ ・りんごジュースケーキ にんじん 10 米粉 20 砂糖 8 コーンスターチ 5	1 100%りんごジュース 20 油 5				

＜行事食＞お弁当の日…8日(火)

※献立は都合により変更する場合があります

3歳以上 100%・3歳未満 80%・完了期 70%
☆完了期のおやつは別紙1