



2024年 10月 給食献立表



立花ひよこ保育園

| (月) 21, (木) 10 | | (火) 8, 22 | | (水) 9, 23 | | (木) 24, (月) 7 | | (金) 11, 25 | | (土) 12, 26 | | | | | |
|----------------|-----------------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--------|---|--------------------------------|-----|--------------------------------|
| 昼食 | 鶏肉のケチャップ炒め | 鶏むね肉 60 片栗粉 2 オリーブ油/塩 2.5/0.4 玉ねぎ 30 ケチャップ 6 砂糖/しょうゆ 1.5/1 レモン汁 1 | ツナボール | 豆腐 40 ツナ 10 玉ねぎ/人参 10/5 れんこん/青ねぎ 8/3 塩こしょう 少々 パン粉/こめ油 5/3 春雨/こめ油 1.5/1 | 冬瓜と鶏肉の煮物 | 冬瓜 60 鶏肉 30 チンゲン菜/人参 8/15 生姜/片栗粉 少々 しょうゆ 2 みりん/砂糖 1 | 里芋入り肉じゃが | 豚肉/じゃが芋 20 里芋/玉ねぎ 20/30 人参 20 糸こんにゃく 20 チンゲン菜 3 しょうゆ 2/1 砂糖/みりん 2/1 | 鮭の塩焼き | 鮭 40 塩 少々 人参 15 | 中華丼 | 有機米 50 豚肉 10 白菜 30 人参/しめじ 10 玉ねぎ 10 チンゲン菜 5 しょうゆ 2 塩こしょう 少々 片栗粉 1 | | | |
| | おかか和え | 白菜/人参 40/8 小松菜 15 かつお節 適量 しょうゆ 1 | つけ合わせ | 切干大根 7 人参 20 きゅうり 25 酢/しょうゆ 3/2 砂糖/ごま 1 | 人参サラダ | 人参 25 もやし 15 ほうれん草 20 酢/こめ油 1 砂糖/しょうゆ 1 | もやしナムル | キャベツ 20 わかめ 15 もやし 15 ごま 1 しょうゆ/酢 1/0.5 塩/ごま油 0.2/0.5 | 煮びたし | 小松菜 40 人参/しめじ 8/5 うすあげ 5 かつお節 適量 しょうゆ/みりん 2/1 | | 粉ふき芋 | じゃが芋 30 のり 少々 塩 少々 | | |
| | すまし汁 | 大根 20 もずく 10 しょうゆ/塩 1/少々 | みそ汁 | キャベツ 20 えのき 10 麦みそ 4 | みそ汁 | 玉ねぎ 15 さつま芋 15 わかめ 0.1 麦みそ 4 | みそ汁 | 大根 15 えのき 10 麦みそ 4 | さつま汁 | さつま芋 20 人参/ごぼう 8/4 大根 10 こんにゃく 10 長ねぎ 5 こめ油 1 豚肉 5 | | みそ汁 | えのき 20 豆腐/青ねぎ 10/2 麦みそ 5 | | |
| | きのごはん 10日 (おかゆ) | しめじ/まいたけ 5 みつば 2 しょうゆ/塩 2/少々 有機米 40 | 五穀ごはん | 五穀米 適量 有機米 55 | ごはん | 有機米 55 | ごはん | 有機米 55 | ごはん | 有機米 55 | | ごはん | 有機米 55 | みそ汁 | えのき 20 豆腐/青ねぎ 10/2 麦みそ 5 |
| | おやつ | りんごケーキ 21日 (お楽しみ) | 薄力粉/りんご 20 砂糖/B.P 5/0.3 バター 4 りんごジュース 10 | もちもちチーズパン | 白玉粉 15 上新粉 5 粉チーズ/塩 1/0.1 牛乳/油 20/1.5 | 米粉と豆腐のブラウニー | 絹ごし豆腐 16 米粉/砂糖 10/4 ココアパウダー/こめ油 1/0.8 片栗粉/B.P 1/1.2 | あみめしおにぎり | 有機米 30 あみえび 2 しょうゆ/塩 2/少々 | 黒糖ちんすこう | | 薄力粉 20 こめ油 7 黒砂糖 3 砂糖 3 りんご 3 | 自然食品菓子 | | |
| | 果物牛乳 | 梨 | 果物牛乳 | りんご 22日 (みかん) | 果物牛乳 | 梨 | 果物牛乳 | りんご 24日 (柿) | 果物牛乳 | りんご | 牛乳 | | | | |
| (月) 28, (木) 31 | | (火) 1, 29 | | (水) 2, 16 | | (木) 3, 17 (水) 30 | | (金) 4, (火) 15 | | (土) 5 | | | | | |
| 昼食 | すきやき風煮 | 牛肉/人参 20/15 白菜 40 生椎茸 8 長ねぎ 10 焼き豆腐 15 糸こんにゃく 20 しょうゆ 3 砂糖 2 | さんまのパン粉焼き 1日 (いわし使用) | さんま 40 オリーブ油 2 しょうゆ 1 パン粉/パセリ 5/1 かぼちゃ 20 | かき揚げ | 素干しえび 1 玉ねぎ 20 人参/いんげん 10/5 かぼちゃ 20 生しいたけ 5 薄力粉 10 こめ油 10 | マーボー豆腐 | 豚ミンチ 20 豆腐 50 長ねぎ 10 えのき/パプリカ 20/5 にんにく/生姜 少々 赤みそ/みりん 3/1 オイスターソース 1 しょうゆ 2 片栗粉/こめ油 少々 | チキンスペアリブ | 鶏手羽中 2本 しょうゆ/砂糖 2 オイスターソース 1 にんにく/塩こしょう 0.5/少々 | 煮込みうどん | うどん 30 生椎茸 5 人参 10 玉ねぎ 20 キャベツ 30 豚肉 10 うすあげ 3 みつば 2 しょうゆ 2 | | | |
| | 焼き芋 | さつま芋 60 | ひじき煮 | ひじき/人参 3/8 うすあげ 5 干し椎茸 1 こんにゃく 10 いんげん 3 しょうゆ 3 砂糖/こめ油 2/0.5 | 酢の物 | 生わかめ 10 きゅうり 20 梨/人参 10/5 酢/砂糖 3/1 | 春雨サラダ | 春雨/コーン 6/5 人参 8 キャベツ/きゅうり 15 酢/しょうゆ 2 砂糖/ごま油 0.5 | つけ合わせ | かぼちゃ 20 さつま芋 20 れんこん 8 チンゲン菜 15 豆乳マヨネーズ 5 | | みそ汁 | 白菜 15 もやし 8 青ねぎ/麦みそ 2/4 | | |
| | みそ汁 | 大根 20 麩/わかめ 1/0.1 麦みそ 4 | すまし汁 | キャベツ 15 えのき 10 しょうゆ/塩 1/0.2 | みそ汁 | 豆腐 15 キャベツ 10 麦みそ 4 | みそ汁 | 玉ねぎ/わかめ 25/0.1 麦みそ 4 | みそ汁 | 白菜 15 もやし 8 青ねぎ/麦みそ 2/4 | | みそ汁 | えのき 20 豆腐/青ねぎ 10/2 麦みそ 5 | | |
| | 菜飯 | 有機米 50 小松菜/ごま塩 8/0.5 | ごはん 29日 (おかゆ) | 有機米 55 | 五穀ごはん | 五穀米 適量 有機米 55 | ごはん | 有機米 55 | ごはん | 有機米 55 | | ごはん | 有機米 55 | みそ汁 | えのき 20 豆腐/青ねぎ 10/2 麦みそ 5 |
| | おやつ | かぼちゃ餅 | かぼちゃ 60 片栗粉 3 バター/こめ油 3 | 昆布おにぎり | 有機米 30 昆布 2 塩 0.1 | さつま芋蒸しパン | さつま芋/薄力粉 20 牛乳 5 砂糖/塩 5/少々 B.P/こめ油 0.8/1 | 恐竜の卵 | 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖/こめ油 5/2 B. P 0.5 | マカロニのあべかわ | | マカロニ 15 きな粉 4 砂糖/塩 2/少々 | 自然食品菓子 | | |
| | 31日 (ハロウィン団子) | かぼちゃ 60 片栗粉 3 バター/こめ油 3 | 果物 | 梨 29日 (柿) | 果物牛乳 | 梨 | 果物牛乳 | りんご 30日 (みかん) | 果物牛乳 | りんご 15日 (梨) | 牛乳 | | | | |

※数字は、幼児の予定可食量です。乳児は幼児の予定可食量×0.9として計算します。 ※果物は、変更になる場合があります。
 ※五穀ごはんに入っている五穀 (もちきび・もちあわ・はとむぎ・大麦・アマランサス) は、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウムが豊富です。
 ※18日 (金) は運動会がばんぼうメニューで、カツ巻きロール・マカロニサラダ・手作りみその元氣もりもり汁・がんばんろうふりかけごはん、おやつはドーナツ・りんご・牛乳 です。