

# 献立表

2024年10月

こども園るんぴにい(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 麻婆なす 青菜のじゃこ和え	米、●押麦 片栗粉、油、砂糖、ごま油 砂糖	かつお節花かつお 豚ひき肉、淡色みそ しらす干し	もやし、たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ、こんぶ(だし用) なす、たまねぎ、人参、ねぎ、にんにく、しょうが こまつな、キャベツ、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 ツナパン	●ホットケーキ粉、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪) ツナ水煮缶、▲牛乳、★卵	たまねぎ、パセリ	
02 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん たまごのみそ汁 ごぼうと豚肉の土佐煮 お豆のころりんサラダ	米 板こんにゃく、砂糖、油、ごま油 ★マヨネーズ	★卵、淡色みそ、寿司あげ、かつお節花かつお 豚肉(肩)、糸かつお だいず(乾)、▲チーズ	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) ごぼう、人参 トマト、きゅうり	酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ ひじきごはん	米	▲牛乳、いりこ 寿司あげ	人参、芽ひじき	しょうゆ(うすくち)
03 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のねぎみそ焼き 切干大根のバンバンジー風	米 じゃがいも、三温糖 油、砂糖	ソフト豆腐、いわし(煮干し) かんぱち、淡色みそ 鶏ささ身、ごま	もやし、たまねぎ、小ねぎ トマト、小ねぎ きゅうり、人参、切り干しだいこん	食塩、しょうゆ(うすくち) みりん、酒 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 お麩ラスク	●焼ふ、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲バター		
04 金	午前おやつ	牛乳(ミルク)いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん かぼちゃのみそ汁 チキン南蛮 ツナとほうれん草の和え物	米 ●小麦粉、★マヨネーズ、油	淡色みそ 鶏もも肉、★卵 ツナ水煮缶	かぼちゃ、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ いんげん ほうれんそう、人参	こしょう、食塩 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ ヨーグルトかんてん	砂糖	▲牛乳、いりこ ▲ヨーグルト(無糖)	いちごジャム、かんてん(粉)	
05 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	きつねうどん キャベツの梅肉和え	●干しうどん、砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し)、かつお節花かつお かつお節花かつお	小ねぎ、カットわかめ キャベツ、もやし、人参、うめ干し	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
07 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのしそ和え	米 ●焼ふ じゃがいも、油	淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(肩ロース) しらす干し	えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、人参、しそ	しょうゆ、本みりん、酒
	午後おやつ	いりこ チーズ 焼きおにぎり	米、砂糖	▲チーズ、淡色みそ ▲牛乳(低脂肪)		本みりん
08 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 魚のごまマヨネーズ焼き 根菜の煮物	米、●押麦 ★マヨネーズ さといも、砂糖	かつお節花かつお かんぱち、ごま 寿司あげ	たまねぎ、ほうきい、しめじ、小ねぎ、こんぶ(だし用) トマト、チンゲンサイ、たまねぎ 大根、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 簡単オレンジチーズケーキ	●▲ロールパン、砂糖、●小麦粉	▲牛乳(低脂肪) ▲クリームチーズ、★卵、▲バター	オレンジ濃縮果汁、レモン	
09 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 納豆汁 酢鶏 青菜ともやしの和え物	米 砂糖、片栗粉、油	ソフト豆腐、納豆、淡色みそ、かつお節花かつお 鶏もも肉	なめこ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 たまねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、しょうが ほうれんそう、もやし、人参	酢、しょうゆ、ケチャップ、酒 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ おかかおにぎり	米	▲牛乳、いりこ かつお節花かつお		しょうゆ
10 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚の人参衣焼き スイートポテトサラダ	米 ●小麦粉、油 じゃがいも、さつまいも、★マヨネーズ	かつお節花かつお 白身魚50g、★卵	たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、こんぶ(だし用) こまつな、人参 たまねぎ、人参、きゅうり	しょうゆ(うすくち)、食塩 こしょう、食塩 こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 かぼちゃ団子	だんご粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) 木綿豆腐、きな粉	かぼちゃ	食塩
11 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん もやしのみそ汁 鶏肉のカレー風味照り焼き こぎつねサラダ	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉 ツナ水煮缶、寿司あげ	もやし、たまねぎ、人参、小ねぎ、干しいたけ ピーマン 大根、人参、きゅうり	酒、みりん、しょうゆ、カレー粉、中濃ソース 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ ホットケーキ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵、▲牛乳、▲バター		
12 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	牛丼 キャベツのサラダ	米、糸こんにゃく、砂糖、油 油、砂糖	牛肉(もも)、★卵	たまねぎ、ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	
14	昼食	スポーツの日				
15 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 かぼちゃオムレツ 野菜のみそマヨかけ	米、●押麦 ★マヨネーズ、砂糖	いわし(煮干し) ★卵、ツナ水煮缶 淡色みそ	たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ、カットわかめ たまねぎ、トマト、かぼちゃ、人参 きゅうり、大根、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 パン粉クッキー	●小麦粉、砂糖、●パン粉	▲牛乳(低脂肪) ★卵、▲無塩バター、▲脱脂粉乳		
16 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 ポークビーンズ 蓮根マリネ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、寿司あげ、かつお節花かつお 豚肉(もも)、大豆	たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 たまねぎ、人参 れんこん、きゅうり、人参、ごぼう、コーン(冷凍)	ケチャップ、酒、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ カルシウムおにぎり	米	▲牛乳、いりこ ▲チーズ、しらす干し、かつお節花かつお、ごま	こまつな	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん 大根のすまし汁 さばの塩焼き 小松菜とエノキの和え物	米	いわし(煮干し) さば 糸かつお	たまねぎ、しめじ、大根、小ねぎ 人参、チンゲンサイ こまつな、えのきたけ、人参	しょうゆ(うすくち) 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 りんごゼリー	砂糖	▲牛乳(低脂肪)	りんご天然果汁、かんてん(粉)	
18 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉とさつまいもの甘辛炒め かみかみサラダ	米 じゃがいも さつまいも、砂糖、片栗粉 ★マヨネーズ	寿司あげ、淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(ばら)、ごま 鶏ささ身、ごま	たまねぎ、小ねぎ きゅうり、ごぼう、人参	本みりん、酒、しょうゆ 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ フランスパン	●フランスパン	▲牛乳、いりこ		
19 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ミートスパゲティ 大根のごま和え	●スパゲティ 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、▲粉チーズ ごま	たまねぎ、人参 大根、ほうれんそう、人参	ケチャップ、ウスターソース、こしょう、食塩 しょうゆ、食塩
21 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 小松菜のみそ汁 魚の梅焼き 野菜炒め	米 油	淡色みそ、いわし(煮干し) ぶり	たまねぎ、しめじ、こまつな 人参、いんげん、うめ干し たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参	酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ ツナおにぎり	米、★マヨネーズ	いりこ ▲チーズ、ツナ水煮缶	焼きのり	
22 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	お誕生日会 タコライス 具だくさんスープ かぼちゃサラダ フルーツ	米 じゃがいも ★マヨネーズ	豚ひき肉、▲チーズ	たまねぎ、レタス、人参、トマト キャベツ、たまねぎ、人参、もやし かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、人参 りんご	カレー粉、ケチャップ、オイスターソース コンソメ、食塩 こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 きな粉蒸しパン	●小麦粉	▲牛乳(低脂肪) きな粉		
23 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん さつまいものみそ汁 手羽と大根のべっこう煮 マロニーの酢の物	米 さつまいも 砂糖 マロニー、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏手羽肉 ★卵、ごま	たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ 大根、人参、しょうが きゅうり、キャベツ、人参	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ 油あげとねぎのおにぎり	米	▲牛乳、いりこ 寿司あげ、かつお節花かつお、ごま	小ねぎ	しょうゆ、食塩
24 木	午前おやつ	調整豆乳 昆布		調整豆乳		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のしょうゆ麹焼き 納豆サラダ	米 ●焼ふ 砂糖 ★マヨネーズ	いわし(煮干し) 白身魚50g 納豆、鶏ささ身	たまねぎ、キャベツ、小ねぎ トマト、かぼちゃ もやし、きゅうり、人参	しょうゆ、食塩 本みりん、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	調整豆乳 昆布 フライドポテト風	じゃがいも、油	調整豆乳		こしょう、食塩
25 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 大根のみそ汁 豚ひき肉と春雨の炒め煮 野菜の和え物	米 はるさめ、砂糖、なたね油 砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し)、淡色みそ 豚ひき肉 糸かつお	大根、小ねぎ、干しいたけ キャベツ、人参、たまねぎ もやし、こまつな、人参	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ 鬼まんじゅう	さつまいも、●小麦粉、砂糖	▲牛乳、いりこ		
26 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん たんご汁 もやしの和え物	米 ●小麦粉、板こんにやく	豚肉(もも)、淡色みそ、いわし(煮干し) 糸かつお	はくさい、大根、人参、ごぼう、小ねぎ もやし、きゅうり、人参	しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
28 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん なめこのみそ汁 魚のあんかけ 青菜と卵の和え物	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、油、ごま油	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) しいら ★卵	たまねぎ、なめこ、カットわかめ しめじ、たまねぎ、人参 ほうれんそう、もやし、人参	酒、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	いりこ チーズ 肉みそおにぎり	米、砂糖、油	いりこ ▲チーズ、豚肉(肩)、淡色みそ	焼きのり、しょうが	
29 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	チキンカレー コールスローサラダ	米、じゃがいも、なたね油、●小麦粉、砂糖 ★マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)、かつお節花かつお、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、りんご、トマト、ピーマン、セロリ、にんにく キャベツ、人参、コーン缶、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 卵うどん	●干しうどん、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵、いわし(煮干し)、かつお節花かつお	人参、たまねぎ、小ねぎ	しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩
30 水	昼食	バス遠足 お弁当の日				
31 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん かきたま汁 やみつぎチキン 切干大根の煮物	米 さつまいも、砂糖、★マヨネーズ 砂糖	★卵、いわし(煮干し) 鶏もも肉 寿司あげ	えのきたけ、たまねぎ トマト、にんにく 人参、切り干しだいこん	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、みりん、しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 かぼちゃマフィン	●ホットケーキ粉、●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵、▲無塩バター、▲牛乳、▲ホイップクリーム	かぼちゃ	