



# 10月の献立表

2024年10月1日発行  
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1	火	ぼたぼた焼 麦茶 ごはん プルコギ 野菜ナムル わかめスープ	米、豚肉、玉葱、人参、ニラ、にんにく、醤油、酒、みそ、砂糖、サラダ油、ごま油、もやし、チンゲン菜、ツナ、鶏がらだし、塩、わかめ、ごま、中華だし、塩	きな粉クッキー 牛乳	小麦粉、きな粉、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 620kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23.3g カルシウム 182mg
2	水	サッポロポテト 麦茶 きのこの炊き込みご飯 たらすんだ焼き 付)ほうれん草の磯和え さつまいもの甘煮 すまし汁(オクラ・玉葱)	米、鶏ミンチ、エリンギ、椎茸、えのき、人参、塩、醤油、酒、みりん、昆布だし、たら、枝豆、みそ、砂糖、和風だし、ほうれん草、のり、さつまいも、オクラ、玉葱	サンドウィッチ 牛乳	食パン、ブルーベリージャム、チーズ、牛乳	エネルギー 565kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.2g カルシウム 219mg
3	木	星食べよ 麦茶 秋野菜カレー 豆サラダ りんご(1歳加熱・2歳スライス) コンソメスープ(キャベツ・春雨)	米、鶏肉、人参、玉葱、なす、しめじ、じゃがいも、野菜パイオン、カレールーク、大豆、コーン、イタリアンドレッシング、砂糖、りんご、キャベツ、春雨、塩	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、豚肉、人参、オイスターソース、中濃ソース、ごま油、牛乳	エネルギー 580kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.8g カルシウム 191mg
4	金	クラッカー 麦茶 ごはん カレイの野菜あん 豆腐チャンプル 味噌汁(大根・野菜つみれ)	米、カレイ、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、豆腐、もやし、にら、昆布つゆ、野菜つみれ、大根、昆布だし、和風だし、みそ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、豆乳、サラダ油、牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.5g カルシウム 188mg
5	土	きなこおかし 麦茶 しょうゆラーメン しゅうまい バナナ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、コーン、醤油、鶏がらだし、サラダ油、ごま油、肉しゅうまい、バナナ	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、麦茶	エネルギー 514kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.2g カルシウム 61mg
7	月	アンパンマンせんべい 麦茶 ご飯 さばのみそ煮 付)さといも 小松菜のごま和え けんちん汁	米、さば、塩、酒、生姜、醤油、みそ、里芋、小松菜、もやし、人参、ごま、大根、玉葱、ごぼう、白ねぎ、ごま油、和風だし、昆布だし、塩	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 528kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.9g カルシウム 212mg
8	火	野菜ハイハイ 麦茶 ロールパン&ミルクパン 鶏肉のトマトソースがけ 野菜サラダ 柿(1歳加熱・2歳スライス)	バターロール、ミルクパン、鶏肉、サラダ油、ピーマン、人参、ケチャップ、塩、砂糖、いんげん、キャベツ、コーン、きゅうり、イタリアンドレッシング、柿	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 530kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.4g カルシウム 181mg
9	水	のり塩おかし 麦茶 ごはん あじの塩焼き 付)ほうれん草のお浸し きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・わかめ)	米、あじ、塩、サラダ油、ほうれん草、醤油、かつお節、ごぼう、人参、ちくわ、ごま油、砂糖、ごま、豆腐、わかめ、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.3g カルシウム 217mg
10	木	ぼたぼた焼 麦茶 麻婆豆腐丼 焼きビーフン マスカットゼリー 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、サラダ油、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、グリーンピース、ビーフン、ウインナー、ピーマン、中華だし、マスカットゼリー、きくらげ、チンゲン菜	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 576kcal 蛋白質 17.8g 脂質 20.5g カルシウム 178mg
11	金	サッポロポテト 麦茶 ごはん 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁(なす・ねぎ)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、昆布だし、砂糖、醤油、酒、大根、きゅうり、ツナ、玉葱ドレッシング、なす、ねぎ、和風だし、みそ	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 614kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.2g カルシウム 168mg
12	土	クラッカー 麦茶 中華丼 マカロニサラダ 中華スープ(いわしつみれ・ほうれん草)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、マカロニ、きゅうり、コーン、イタリアンドレッシング、ほうれん草、いわしつみれ、中華だし	コロコロ揚げ 麦茶	高野豆腐、片栗粉、サラダ油、砂糖、きな粉、塩、麦茶	エネルギー 532kcal 蛋白質 18.0g 脂質 17.8g カルシウム 90mg
15	火	星食べよ 麦茶 ごはん さけのみそ焼き 付)小松菜のポン酢和え 厚揚げの煮物 すまし汁(白ねぎ・麩)	米、さけ、みそ、砂糖、酒、みりん、サラダ油、小松菜、ポン酢、厚揚げ、大根、人参、椎茸、昆布だし、醤油、白ねぎ、麩、昆布だし、和風だし、塩	おはぎ(あんこ入り) 牛乳	米、こしあん、きな粉、砂糖、塩、牛乳	エネルギー 588kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.7g カルシウム 186mg
16	水	きなこおかし 麦茶 きのこ入りハヤシライス 花野菜サラダ シャインマスカット コンソメスープ(オクラ・玉葱)	米、豚肉、玉葱、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、ブロッコリー、カリフラワー、ツナ、イタリアンドレッシング、砂糖、シャインマスカット、オクラ、野菜パイオン、塩	さつまいもスティック 牛乳	さつまいも、牛乳	エネルギー 507kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.9g カルシウム 181mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞ自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
17	木 アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん コロッケの盛り合わせ 付)いんげんソテー 切干大根の煮物 味噌汁(えのき・白菜)	米、牛肉コロッケ、コーンコロッケ、サラダ油、中濃ソース、いんげん、玉葱、塩、切干大根、人参、油揚げ、ちくわ、和風だし、砂糖、醤油、酒、えのき、白菜、昆布だし、みそ	サンドウィッチ 牛乳	食パン、ブルーベリージャム、チーズ、牛乳	エネルギー 629kcal 蛋白質 16.7g 脂質 20.3g カルシウム 222mg
18	金 野菜ハイハイ 麦茶	ごはん ブルコギ 野菜ナムル わかめスープ	米、豚肉、玉葱、人参、ニラ、にんにく、醤油、酒、みそ、砂糖、サラダ油、ごま油、もやし、チンゲン菜、人参、ツナ、鶏がらだし、塩、わかめ、ごま、中華だし、塩	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、片栗粉、バナナ、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー 619kcal 蛋白質 20.9g 脂質 21.7g カルシウム 193mg
19	土 のり塩おかき 麦茶	焼きそば ブロッコリーとウインナーのソテー 中華スープ(かぶ・しめじ)	焼きそば麺、サラダ油、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、ごま油、ウスターソース、オイスターソース、中華だし、塩、ブロッコリー、ウインナー、サラダ油、かぶ、しめじ、醤油	しらすおにぎり 麦茶	米、しらす、大根の葉、ごま、醤油、みりん、ごま油、麦茶	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.5g 脂質 19.3g カルシウム 86mg
21	月 星たべよ 麦茶	ごはん さばのみそ煮 付)さといも 小松菜のごま和え◎ けんちん汁	米、さば、塩、酒、生姜、醤油、みそ、里芋、小松菜、もやし、人参、ごま、大根、玉葱、ごぼう、白ねぎ、ごま油、和風だし、昆布だし、塩	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.9g カルシウム 213mg
22	火 クラッカー 麦茶	ゆかりごはん ホイコーロー 春雨サラダ みかん缶 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	米、ゆかり、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、砂糖、酒、みそ、オイスターソース、ごま油、春雨、きゅうり、きくらげ、冷やし中華のたれ、みかん缶、えのき、チンゲン菜、中華だし、塩、醤油	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、醤油、砂糖、牛乳	エネルギー 540kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.4g カルシウム 180mg
23	水 きなこおかき 麦茶	ごはん あじの塩焼き 付)小松菜のお浸し きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・わかめ)	米、あじ、塩、サラダ油、小松菜、醤油、かつお節、ごぼう、人参、ちくわ、ごま油、砂糖、醤油、ごま、豆腐、わかめ、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.3g カルシウム 232mg
24	木 アンパンマンせんべい 麦茶	ロールパン&ミルクパン シチュー 野菜サラダ コンソメスープ(なす・エリンギ)	バターロール、ミルクパン、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、クリームシチュールー、グリーンピース、キャベツ、コーン、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、なす、エリンギ、野菜ブイオン、塩	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 576kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.9g カルシウム 175mg
25	金 野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 肉じゃが 大根サラダ 味噌汁(白菜・ねぎ)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、昆布だし、砂糖、醤油、酒、大根、きゅうり、ツナ、玉葱ドレッシング、白菜、ねぎ、和風だし、みそ	☆誕生日ケーキ☆ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム、リンゴ缶、みかん缶、麦茶	エネルギー 589kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.2g カルシウム 46mg
26	土 のり塩おかき 麦茶	中華丼 しゅうまい 中華スープ(ほうれん草・椎茸)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、肉しゅうまい、ほうれん草、椎茸、中華だし	きな粉クッキー 麦茶	小麦粉、きな粉、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 537kcal 蛋白質 14.1g 脂質 19.2g カルシウム 47mg
28	月 ぼたぼた焼 麦茶	ミートソースパゲティー ツナコーンサラダ ももゼリー コンソメスープ(わかめ・玉葱)	パスタ、塩、サラダ油、豚ミンチ、玉葱、人参、野菜ブイオン、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、塩、パセリ、カリフラワー、コーン、ツナ、イタリアンドレッシング、ももゼリーの素、わかめ	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.6g カルシウム 173mg
29	火 サッポロポテト 麦茶	きのこの炊き込みご飯 かれいのずんだ焼き 付)白菜の磯和え さつまいもの甘煮 すまし汁(オクラ・大根)	米、鶏ミンチ、エリンギ、椎茸、えのき、人参、塩、醤油、酒、みりん、昆布だし、かれい、枝豆、みそ、砂糖、和風だし、白菜、のり、さつまいも、オクラ、大根	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、片栗粉、バナナ、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 23.8g 脂質 13.9g カルシウム 216mg
30	水 クラッカー 麦茶	秋野菜カレー 豆サラダ みかん コンソメスープ(キャベツ・えのき)	米、鶏肉、人参、玉葱、なす、しめじ、じゃがいも、野菜ブイオン、カレーフレーク、大豆、コーン、イタリアンドレッシング、砂糖、みかん、キャベツ、えのき、塩	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、豚肉、人参、オイスターソース、中濃ソース、ごま油、牛乳	エネルギー 495kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.2g カルシウム 66mg
31	木 星食べよ 麦茶	ごはん たらのコーンチーズ焼き 付)人参甘煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	米、たら、塩、コーン、チーズ、パセリ、人参、砂糖、ブロッコリー、カリフラワー、ツナ、かつお節、醤油、チンゲン菜、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ	☆ハロウィン☆ パンプキンマフィン 牛乳	小麦粉、卵、かぼちゃペースト、サラダ油、砂糖、ベーキングパウダー、カラースプレー、ホイップクリーム、牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 24.1g 脂質 17.9g カルシウム 260mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)