

令和6年 10月献立表 友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
火	1 コッペパン えびグラタン 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/マカロニ/オリブ油/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/調合油/あられ/きびざとう	むきえび/牛乳/粉チーズ/ベーコン	野菜ジュース/玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/はくさい/とうもろこし缶詰(休-別)/にんじん/りんご/キャベツ/バナナ	甘辛あられ牛乳 野菜ジュース	木	17 鮭の炊き込みごはん はんぺんのチーズサンドフライ きやべつのごま和え(ハム) 豆腐とわかめのすまし汁 かき	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/有塩バター/薄力粉/パン粉(生)/調合油/きびざとう/白ごま(いり)/上新粉/白玉粉	豆乳/しろさげ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/はんぺん/プロセスチーズ/卵/ロースハム/木綿豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/きな粉(大豆)/牛乳	ほんしめじ/にんじん/キャベツ/こねぎ/かき(甘がき)	きな粉団子牛乳 豆乳	木	
水	2 ごはん 豚肉の生姜炒め 三色お浸し きやべつと麩の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/焼きふ(板ふ)/パイ皮/さつまいも/きびざとう/有塩バター/黒ごま(いり)	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵	玉葱/にんじん/しょうが/ほうれんそう/りよくとうもやし/キャベツ/バナナ	スイートポテトパイ牛乳 牛乳	金	18 ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋とさつま揚げの煮もの 実だくさん味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくちいわし/白ごま(いり)/ごま油/薄力粉/有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮ナ、生)/さつま揚げ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	にんじん/さやいんげん/だいこん/ごぼう/ほんしめじ/こねぎ/バナナ	ココア揚げパン牛乳 牛乳	金	
木	3 鮭の炊き込みごはん はんぺんのチーズサンドフライ きやべつのごま和え(ハム) 豆腐とえのきのすまし汁 かき	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/有塩バター/薄力粉/パン粉(生)/調合油/きびざとう/白ごま(いり)/上新粉/白玉粉	豆乳/しろさげ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/はんぺん/プロセスチーズ/卵/ロースハム/木綿豆腐/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/きな粉(大豆)/牛乳	ほんしめじ/にんじん/キャベツ/えのきたけ/こねぎ/かき(甘がき)	きな粉団子牛乳 豆乳	土	19 和風バター醤油パスタ コロコロサラダ 卵コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/有塩バター/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/かたくち粉	牛乳/ベーコン/ロースハム/卵	玉葱/ぶなしめじ/ほうれんそう/にんにく(りん茎)/にんじん/きゅうり/とうもろこし缶詰(休-別)/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー牛乳 牛乳	土	
金	4 ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋とさつま揚げの煮もの 実だくさん味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくち粉/白ごま(いり)/ごま油/薄力粉/有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮ナ、生)/さつま揚げ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	にんじん/さやいんげん/だいこん/ごぼう/ほんしめじ/こねぎ/バナナ	ココア揚げパン牛乳 牛乳	月	21 マーボー丼 ひじきときゅうりの和え物 わかめのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくち粉/白ごま(いり)/ごま油/薄力粉/有塩バター	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/干ひじき(干ひじき、乾)/しらす干し(半乾燥品)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/卵	ねぎ/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/日本なし	マドレーヌ牛乳 牛乳	月	
土	5 和風バター醤油パスタ コロコロサラダ 卵コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/有塩バター/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/かたくち粉	牛乳/ベーコン/ロースハム/卵	玉葱/ぶなしめじ/ほうれんそう/にんにく(りん茎)/にんじん/きゅうり/とうもろこし缶詰(休-別)/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	みかんゼリー牛乳 牛乳	火	22 コッペパン かじきまぐろのピザ風 ジャーマンポテト ジュリアンスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/調合油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/白玉粉	牛乳/めかじき/プロセスチーズ/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮ナ、生)	トマト/青ピーマン/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/バナナ/ごぼう	だんご汁牛乳 牛乳	火	
月	7 マーボー丼 ひじきときゅうりの和え物 わかめのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくち粉/白ごま(いり)/ごま油/薄力粉/有塩バター	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/干ひじき(干ひじき、乾)/しらす干し(半乾燥品)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/卵	ねぎ/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/日本なし	マドレーヌ牛乳 牛乳	水	23 ごはん 豚バラ大根 小松菜の正油風味 かぶと油揚げの味噌汁 かき	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/ごま油/白ごま(すり)/食パン/マヨネーズ(全卵型)	豆乳/豚中型種ばら/かに風味かまぼこ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/粉チーズ/しらす干し(微乾燥品)/牛乳	だいこん/にんじん/さやいんげん/こまつな/かぶ/かぶ(葉)/かき(甘がき)	じゃこトースト牛乳 豆乳	水	
火	8 コッペパン かじきまぐろのピザ風 ジャーマンポテト ジュリアンスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/調合油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/白玉粉	牛乳/めかじき/プロセスチーズ/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮ナ、生)	トマト/青ピーマン/玉葱/ほうれんそう/キャベツ/にんじん/バナナ/ごぼう	だんご汁牛乳 牛乳	木	24 カレーうどん ツナ入り厚焼き卵 バナナ	うどん(ゆで)/かたくち粉/調合油/きびざとう/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(いり)	豚モモ(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/まぐろ缶詰(油漬フルクイット)/木綿豆腐/卵/カットわかめ/牛乳	野菜ジュース/玉葱/にんじん/こねぎ/バナナ/ほうれんそう	わかめと青菜のおにぎり牛乳 野菜ジュース	木	
水	9 ごはん 豚バラ大根 小松菜の正油風味 かぶと油揚げの味噌汁 かき	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/ごま油/白ごま(すり)/食パン/マヨネーズ(全卵型)	豚中型種ばら/かに風味かまぼこ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/粉チーズ/しらす干し(微乾燥品)/牛乳	野菜ジュース/だいこん/にんじん/さやいんげん/こまつな/かぶ/かぶ(葉)/かき(甘がき)	野菜ジュース 牛乳	金	25 芋ごはん 松風焼き ひじきの五目煮 きのこ汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/さつまいも/黒ごま(いり)/パン粉(乾燥)/きびざとう/白ごま(いり)/板こんにやく/薄力粉/甘納豆(あずき)	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/卵/米みそ(甘みそ)/干ひじき(干ひじき、乾)/大豆(国産、ゆで)/さつま揚げ/豚中型種モモ(脂身付き)/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)	ねぎ/にんじん/ごぼう/えのきたけ/ほんしめじ/まいたけ/バナナ	抹茶蒸しパン牛乳 牛乳	金	
木	10 カレーうどん ツナ入り厚焼き卵 バナナ	うどん(ゆで)/かたくち粉/調合油/きびざとう/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(いり)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/まぐろ缶詰(油漬フルクイット)/木綿豆腐/卵/カットわかめ	玉葱/にんじん/こねぎ/バナナ/ほうれんそう	わかめと青菜のおにぎり牛乳 牛乳	土	26 hamチーズとジャムサンド きやべつとコーンのサラダ マカロニスープ バナナ	食パン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/調合油/マカロニ/ハードビスケット	牛乳/プロセスチーズ/ロースハム/豚ひき肉	いちごジャム(低糖度)/キャベツ/きゅうり/にんじん/とうもろこし缶詰(休-別)/玉葱/バナナ	ババロアバナラビスコ牛乳 牛乳	土	
金	11 芋ごはん 松風焼き ひじきの五目煮 きのこ汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/さつまいも/黒ごま(いり)/パン粉(乾燥)/きびざとう/白ごま(いり)/板こんにやく/薄力粉/甘納豆(あずき)	豆乳/鶏若鶏肉ひき肉/卵/米みそ(甘みそ)/大豆(国産、ゆで)/さつま揚げ/豚中型種モモ(脂身付き)/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/牛乳	ねぎ/にんじん/ごぼう/えのきたけ/ほんしめじ/まいたけ/バナナ	抹茶蒸しパン牛乳 豆乳	月	28 ごはん 豚こまのスタミナ炒め ほうれん草としらすお浸し じゃが芋とわかめの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/調合油/じゃがいも/パイ皮/さつまいも/有塩バター/黒ごま(いり)	豚モモ(脂身付き)/しらす干し(微乾燥品)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵/牛乳	野菜ジュース/玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/ほうれんそう/にんじん/りんご	さつまスティックパイ牛乳 野菜ジュース	月	
土	12 hamチーズとジャムサンド きやべつとコーンのサラダ マカロニスープ バナナ	食パン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/調合油/マカロニ/ハードビスケット	牛乳/プロセスチーズ/ロースハム/豚ひき肉	いちごジャム(低糖度)/キャベツ/きゅうり/にんじん/とうもろこし缶詰(休-別)/玉葱/バナナ	ババロアバナラビスコ牛乳 牛乳	火	29 コッペパン きのこオムレツ 白菜のフレンチサラダ クリームシチュー バナナ	コッペパン/有塩バター/きびざとう/調合油/じゃがいも/薄力粉/かたくち粉	豆乳/ベーコン/卵/牛乳/鶏若鶏肉胸(皮なし)/豚ひき肉	玉葱/にんじん/ほんしめじ/マッシュルーム(水煮缶詰)/はくさい/とうもろこし缶詰(休-別)/きゅうり/プロセスチーズ/バナナ/生しいたけ(国産栽培、生)/しょうが	真珠蒸し牛乳 豆乳	火	
火	15 コッペパン えびグラタン 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/マカロニ/オリブ油/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/調合油/あられ/きびざとう	むきえび/牛乳/粉チーズ/ベーコン	野菜ジュース/玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/はくさい/とうもろこし缶詰(休-別)/にんじん/りんご/キャベツ/バナナ	甘辛あられ牛乳 野菜ジュース	水	30 ごはん 鮭の塩麹焼き 豚肉と里芋の韓国風 きやべつ味噌汁 かき	おむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/塩/調合油/さつまいも/きびざとう/ごま油/白ごま(いり)/食パン/ソフトタイプマーガリン	牛乳/しろさげ/豚ばら(脂身付)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/きな粉(大豆)	ねぎ/にんにく(りん茎)/さやいんげん/キャベツ/ほんしめじ/にんじん/かき(甘がき)	きなこトースト牛乳 牛乳	水	
水	16 ごはん 豚肉の生姜炒め 三色お浸し きやべつと麩の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/焼きふ(板ふ)/パイ皮/さつまいも/きびざとう/有塩バター/黒ごま(いり)	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵	玉葱/にんじん/しょうが/ほうれんそう/りよくとうもやし/キャベツ/バナナ	スイートポテトパイ牛乳 牛乳	木	31 ごはん 鶏肉の甘辛煮 エリンギと小松菜のソテー 味噌けんちん汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/かたくち粉/調合油/きびざとう/マヨネーズ(全卵型)/有塩バター/砂糖/プレミックス粉(休-別)/白糖	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮ナ、生)/卵/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	しょうが/エリンギ/こまつな/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/バナナ/西洋かぼちゃ	ハロウィンクッキー牛乳 牛乳	木	

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。 月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 559kcal タンパク質 22.1g 脂質 20.0g 食塩相当量 2.2g  
3歳未満児 エネルギー 488kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.1g 食塩相当量 1.8g

## ひじきときゅうりの和え物

<材料 大人4人分>

ひじき 5g  
しらす干し 小さじ2  
きゅうり 1/4本  
白いりごま 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1  
酢 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2

<作り方>

- ① Aを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。
- ② ひじきは水で戻し、さっとゆでて水気を切る。
- ③ きゅうりは千切りにしておく。
- ④ ボウルにひじき、しらす干し、きゅうりと①を入れ、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、出来上がり！！

A

<材料 6人分>

米 1/2カップ  
白玉粉 30g  
水 大さじ2  
だし汁 4.5カップ  
鶏もも肉 180g  
ごぼう 120g  
酒 大さじ3  
塩 小さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1

## だんご汁

<作り方>

- ① 米を1割増しの水で炊いて、マッシャーでつぶし、冷ます。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。
- ③ 耳たぶぐらいのやわらかさになったら、①を加えよく混ぜ、粘りがでたら18個に丸める。
- ④ 鶏もも肉は一口大に、ごぼうは斜め、人参はいちょう切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁、ごぼう、人参を入れ、火にかけて煮る。
- ⑥ やわらかくなったら鶏肉を入れ、火が通ったら、③を入れ1~2分茹でる。
- ⑦ だんごが浮き上がってきたら、酒、塩、しょうゆで味を調えて出来上がり！！