

献立表



食欲の秋です。秋はお米やいも類・きのこなど様々な作物が実る時期です。
秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するために、多くのエネルギーが必要となるため
旬の作物を積極的に摂取できる給食を提供していきます。



2024年10月 ※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 火	御飯 マーボー豆腐 キャベツのナムル風サラダ わかめスープ	594.6(519.7) 23.4(19.8) 19.1(16.1)	米、三温糖、片栗粉 ごま油、ごま 小麦粉	牛乳、木綿豆腐、米みそ かにかまぼこ(アラスカ) 豚ひき肉	キャベツ、ブルーン、たまねぎ もやし、ねぎ、にら、しいたけ わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、白こしょう	ブルーン	ココア蒸しパン 牛乳	
02 水	御飯 黄金煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(卵・ニラ)	521.2(401.5) 18.3(14.6) 11.3(8.8)	米、じゃがいも、油砂糖 餃子の皮	生揚げ、卵、鶏ひき肉 米みそ、油揚げ、かつお節 豚肉	ほうれんそう、たまねぎ しらたき、にんじん、にら ひじき、だいこん	しょうゆ、しょうゆ、ケチャップ みりん、食塩	茹大根	ひじきおにぎり 麦茶	
03 木	御飯 鶏肉のおろし煮 南瓜煮 味噌汁(チンゲンサイ・玉ねぎ)	505.5(428.7) 20.6(17.4) 13.0(10.5)	米、三温糖、片栗粉 じゃがいも 餃子の皮	鶏もも肉、チーズ、米みそ かつお節、油揚げ ベーコン	かぼちゃ、玉葱、チンゲン菜 だいこん、にんじん、ピーマン あさつき	ケチャップ、しょうゆ、みりん 食塩	蒸しじゃがいも	薄皮ピザ 麦茶	
04 金	御飯(雑穀入り) 鶏肉の唐揚げ 五目豆煮 味噌汁(さつまいも・玉葱)	782.7(598.5) 29.2(22.3) 35.9(28.1)	米、さつまいも、油、砂糖 片栗粉、三温糖、雑穀 ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉、卵 だいた、バター、米みそ	レタス、たまねぎ、ごぼう しらたき、しょうが、刻みこんぶ にんにく、にんじん	しょうゆ、和風だしの素、食塩 白こしょう	茹人参	マドレーヌ 牛乳	
05 土	御飯 カレー オレンジ 麦茶	379.0(293.2) 8.3(6.4) 10.8(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん、にんにく	カレールー			
07 月	御飯 鯖のごま照り焼き ひじき煮 味噌汁(なめこ・あおさ)	444.1(416.5) 19.7(19.2) 13.7(14.6)	米、三温糖、油、ごま ホットケーキ粉	牛乳、米みそ、卵、油揚げ かつお節 さば	キャベツ、なめこ、あおさ にんじん、しらたき、しいたけ ひじき	しょうゆ、みりん	牛乳	パンケーキ 麦茶	
08 火	御飯 いり鶏 卵豆腐風 味噌汁(わかめ・ねぎ)	529.5(427.2) 20.8(16.9) 22.8(18.3)	米、マヨネーズ、三温糖 油 小麦粉	鶏もも肉、卵、米みそ さきいか、かつお節 豚肉	にんじん、ごぼう、キャベツ しいたけ、ねぎ、わかめ だいこん、あおりの、しらたき	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 中濃ソース	茹大根	お好み焼き 麦茶	
09 水	御飯 豚肉の生姜焼き 大根とさつまいもの煮物 味噌汁(小松菜・南瓜)	429.1(380.5) 18.5(17.9) 14.6(13.4)	米、じゃがいも、三温糖 油 ワンタンの皮	さつまいも、米みそ かつお節、豆乳 豚肉、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、キャベツ にんじん、ごまつな、かぼちゃ しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、カレー粉 食塩、白こしょう 中濃ソース	豆乳	カレーサモサ 麦茶	
10 木	御飯 花しゅうまい 温野菜のサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	569.2(465.3) 17.2(14.1) 14.7(11.9)	米、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉 しゅうまいの皮	豚ひき肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、ほうれんそう しょうが	しょうゆ、食塩、白こしょう	茹人参	わかめおにぎり 麦茶	
11 金	麦御飯 ブルコギ さつまいもの甘煮 ワンタンスープ	482.2(410.0) 15.9(13.9) 13.5(11.6)	さつまいも、米、押麦、油 三温糖、砂糖、すりごま じゃがいも、ごま油 ワンタンの皮、小麦粉	牛乳、卵、バター 豚肉	たまねぎ、にんじん、あさつき にら、にんにく	しょうゆ、中華だしの素 みりん、白こしょう、食塩	蒸しじゃがいも	スイートクッキー 牛乳	
12 土	おにぎり 味噌汁(大根・人参) 麦茶	200.9(166.7) 4.8(4.2) 1.4(1.3)	米	米みそ	だいこん、にんじん、焼きのり				運動会
15 火	けんちんうどん 茄子のみそ煮 バナナ	501.7(468.3) 12.6(13.3) 17.0(15.6)	さつまいも、さといも、油 三温糖 ゆでうどん	鶏もも肉、米みそ、油揚げ 牛乳、卵、かつお節 バター、白みそ、豆乳	バナナ、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、しらたき なす	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	スイートポテト 麦茶	十三夜
16 水	御飯 れんこんと挽肉の炒め物 五目納豆 味噌汁(茄子・たまねぎ)	511.9(404.0) 19.2(15.6) 19.7(15.3)	米、ごま、片栗粉、油 砂糖、ごま油 小麦粉	牛乳、納豆、米みそ バター、豆乳、かつお節 じゃこ 豚ひき肉	れんこん、にんじん、たまねぎ どうみょう、ごまつな、だいこん にんにく、だいこん なす	しょうゆ、めんつゆ、みりん	茹大根	セサミケーキ 牛乳	
17 木	御飯(雑穀入り) 凍り豆腐のオランダ煮 マカロニサラダ 味噌汁(えのき・あさつき)	547.3(520.8) 20.2(18.1) 26.2(23.5)	米、マヨネーズ、三温糖 片栗粉、砂糖、さつまいも 雑穀 マカロニ パイシート	牛乳、鶏むね肉、チーズ 米みそ、凍り豆腐 かつお節 ハム	きゅうり、にんじん、たまねぎ えのきたけ、あさつき チンゲンサイ、キャベツ りんご	しょうゆ、食塩、白こしょう	さつまいも	アップルパイ 牛乳	避難訓練
18 金	ケチャップライス スパニッシュオムレツ フライドポテト 野菜スープ	827.3(644.9) 24.7(19.2) 19.2(14.9)	じゃがいも、米、油、三温 糖	卵、鶏もも肉、牛乳、バター 油揚げ、とろけるチーズ ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう しいたけ、にんじん、ごぼう コーン、キャベツ、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ、白こしょう	茹人参	炊き込みおにぎり 麦茶	
19 土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	301.0(289.1) 9.3(8.9) 9.0(7.9)	油、ごま油 中華麺	豚肉	バナナ、もやし キャベツ、にんじん、にら コーン、ねぎ	しょうゆ、食塩、白こしょう			
21 月	御飯 マグロの竜田揚げ 白菜のごま酢和え 味噌汁(小松菜・しいたけ)	577.2(497.3) 23.2(21.0) 15.6(15.9)	米、油、片栗粉、砂糖 ごま、すりごま	牛乳、まぐろ、米みそ チーズ、油揚げ	はくさい、レタス、にんじん ごまつな、しいたけ、にんにく しょうが	酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	昆布チーズおにぎり 麦茶	
22 火	御飯 照り焼きチキン にんじんしりしり ほうれん草とベーコンのスープ	565.5(512.7) 18.9(16.7) 26.3(22.8)	米、コーンフレーク 片栗粉 油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ バター ベーコン マシュマロ	にんじん、レタス、ほうれんそう あおりの、かぼちゃ	しょうゆ、食塩、和風だしの素 みりん、白こしょう	南瓜	手作りおこし 牛乳	
23 水	御飯 ぎょうざ のりとじゃこのサラダ 中華スープ	448.3(339.9) 15.7(11.7) 10.6(7.9)	米、油、ごま、ごま油 スパゲッティ 餃子の皮	豚ひき肉、豚肉 じゃこ	レタス、えのきたけ、にんじん キャベツ、きゅうり、ねぎ、にら ピーマン、しいたけ、コーン きくらげ、しょうが、にんにく あおりの、だいこん	中華スープ、しょうゆ、酢 食塩、コンソメ オイスターソース 中濃ソース	茹大根	焼きスパゲッティ 麦茶	
24 木	麦御飯 キーマカレー ほうれん草サラダ 柿	701.0(596.5) 16.8(14.3) 37.0(32.1)	米、マヨネーズ、押麦、油 クレープミックス粉	牛乳、生クリーム、卵 豚ひき肉	たまねぎ、かき、ほうれんそう バナナ、にんじん、コーン にんにく なす	食塩、しょうゆ、カレー缶 カレールー	茹人参	バナナクレープ 牛乳	
25 金	ロールパン グラタン 大根サラダ 野菜スープ	675.7(563.7) 27.8(25.0) 23.4(20.4)	砂糖、じゃがいも、油 黒ごま ロールパン、マカロニ ホットケーキ粉 小麦粉、パン粉	木綿豆腐、鶏肉 とろけるチーズ、きな粉 牛乳、かつお節、豆乳	レタス、だいこん、はくさい たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩	豆乳	きな粉ボール 牛乳	
26 土	親子丼 野菜スープ 麦茶	327.4(251.3) 15.1(11.9) 3.9(3.1)	米、三温糖、じゃがいも	卵、鶏ささ身、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん しいたけ	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩			
28 月	御飯 鮭の味噌マヨコーン焼き 切干大根の煮物 かぶのスープ	371.0(319.7) 16.1(15.2) 13.8(12.2)	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、三温糖	さけ、油揚げ、かつお節 米みそ、豆乳	レタス、かぶ、かぶ・葉 にんじん、しいたけ、コーン 切り干しだいこん、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩 白こしょう	豆乳	じゃが芋チップス 麦茶	
29 火	御飯 ポークピカタ スパゲッティサラダ ソーセージスープ	497.1(404.4) 18.8(15.1) 20.6(16.5)	米、じゃがいも、黒砂糖 マヨネーズ、油、片栗粉 スパゲッティ、焼き麩 小麦粉	卵、牛乳、バター 粉チーズ 豚肉、ハム 魚肉ソーセージ	レタス、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、パセリ	ケチャップ、食塩、白こしょう	茹人参	黒糖麩ラスク 麦茶	4.5歳遠足
30 水	御飯 鶏肉の香草パン粉焼き 春雨サラダ きのこのホワイトスープ	636.8(567.6) 24.7(20.9) 24.4(20.3)	米、ほろさめ、三温糖、油 マヨネーズ、ごま油 オリーブ油 さつまいも 強力粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、牛乳 バター ベーコン、ハム	きゅうり、レタス、えのきたけ しめじ、にんじん、パセリ にんにく	しょうゆ、酢、ドライイースト コンソメ、食塩、白こしょう	さつまいも	手作りパン 牛乳	
31 木	御飯(雑穀入り) かぼちゃクロック 小松菜とツナのサラダ りんご 味噌汁(豆腐・ねぎ)	804.8(654.9) 19.0(16.3) 34.4(28.5)	米、砂糖、油、マヨネーズ 雑穀 小麦粉、パン粉	牛乳、木綿豆腐、バター ツナ、米みそ 豚ひき肉	りんご、かぼちゃ、ごまつな キャベツ、にんじん、たまねぎ ねぎ、だいこん	食塩、しょうゆ、白こしょう 中濃ソース	茹大根	ハロウィンクッキー 牛乳	誕生会

※献立は都合により変更する場合があります。