



令和6年10月献立表

きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
1 火	麦ご飯 チキンカツ(フライ風) ミモザサラダ もやしの味噌汁 デザート、牛乳 バナナ、牛乳	米/押麦/マヨネーズ パン粉/オリーブ油 上白糖	鶏もも肉/卵/油揚げ 白味噌/牛乳/ゼラ チン	きゅうり/キャベツ/トマ ト/緑豆もやし/バナナ	ガーデンフルーツゼリー	お菓子 牛乳
2 水	食パン 鯖のトマトソース焼き 野菜サラダ オニオンスープ デザート	食パン/マヨネーズ/ オリーブ油/ホット ケーキミックス/グラ ニュー糖	鯖/卵/牛乳	きゅうり/黄パプリカ/レ タス/アスパラ/玉葱/オ レンジ	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
3 木	麻婆丼 カリフラワーのソテー 春雨と卵のサラダ わかめスープ デザート	米/ごま油/上白糖/ 片栗粉/オリーブ油/ 緑豆春雨/マヨネーズ 白いりごま	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/ベーコン/ ロースハム/卵/生わ かめ/チキンナゲット 牛乳	長葱/にんにく/生姜/カ リフラワー/きゅうり/パ インアップル	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
4 金	麦ご飯 鮭の塩焼き 豆苗とハムの炒め物 浅漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/押麦/オリーブ油 /スイートカットポテ ト/無塩バター/上白 糖	トラウトサーモン/ ロースハム/卵/木綿 豆腐/白味噌/牛乳/ 卵黄	トウモロコシ/きゅうり/か ぶ/なめこ/糸みつば/パ ナナ	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳
5 土	ロールパン タンダーリーチキン アスパラのバターソテー マッシュポテト ポパイスープ デザート	ロールパン/無塩バ ター/クウオーター カットポテト/上白糖 薄力粉	鶏もも肉/ヨーグルト 牛乳/ベーコン/十 勝飲むヨーグルト/卵	アスパラ/ミックスベジタ ブル/ほうれん草	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳	お菓子 牛乳
7 月	麦ご飯 鶏の梅風味焼き ほうれん草とツナの和え物 あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米/薄力粉/オリーブ 油/上白糖/白すりご ま/マヨネーズ/生中 華麵/ごま油	鶏もも肉/ツナ缶/あ おさ(素干し)/白味噌 牛乳	梅干し/大葉/ほうれん草 人参/レタス/小葱/オ レンジ/緑豆もやし/にら コーン缶	塩ラーメン	お菓子 牛乳
8 火	ナポリタン かぼちゃのフリッター シーザーサラダ 白菜スープ デザート	スパゲッティ/オリ ーブ油/薄力粉/調合油 食パン/クウオー ター/カットポテト/片 栗粉/上白糖	ロースハム/卵/ベー コン/十勝飲むヨーグ ルト/牛乳	青ピーマン/玉葱/マッ シュールーム水煮/カット トマト缶/かぼちゃ/レタス きゅうり/白菜	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
9 水	麦ご飯 鮭フライ きゅうりとトマトの和え物 麩の味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/ 調合油/ごま油/上白 糖/小町麩/片栗粉/ オリーブ油	鮭/卵/白味噌/絹豆 腐/牛乳	きゅうり/トマト/キャ ベツ/絹さや/パインアッ プル	豆腐のブラウニー 牛乳	お菓子 牛乳
10 木	フオカッチャ ポークケチャップ煮 ほうれん草ソテー 粉ふき芋 卵スープ デザート	強力粉/薄力粉/上白 糖/調合油/オリーブ 油/じゃが芋/スイ ートカットポテト/上白 糖/黒いりごま	豚肩ロース肉/ダイ スチーズ/ベーコン/卵 牛乳	玉葱/マッシュルーム水 煮/ほうれん草/パセリ/り んごジュース	大学芋 牛乳	お菓子 牛乳
11 金	のりたまふりかけ麦ご飯 さわらの柚庵焼き 人参しりしり いんげんの煮浸し 白菜の味噌汁 デザート	米/オリーブ油/ホッ トケーキミックス/調 合油/マーガリン/ ケーキシロップ	さわら/ツナ缶/卵/ あおさ(素干し)/白味 噌/牛乳/油揚げ	ゆず果汁/人参/いんげ ん/小葱/オレンジ/白菜	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
12 土	坦々麵 豆苗とハムの炒め物 竹輪の甘辛煮 デザート	醤油ラーメン/白すり ごま/ごま油/オリ ーブ油/上白糖/食パン マーガリン	豚ひき肉/ロースハム 卵/サラダ竹輪/牛 乳	長葱/青梗菜/にんにく/ トウモロコシ/バナナ/パセ リ	カーリクトースト 牛乳	お菓子 牛乳
15 火	野菜たっぷりちゃんぽん 揚げぎょうざ 小松菜のナムル風 デザート	茹で中華めん/ごま油 調合油/白いりごま ホットケーキミック ス/白玉粉	豚肩ロース肉/紅かま ぼこ/さつま揚げ/ホ タテ風味フレーク/牛 乳/白味噌/粉チーズ ベーコン	干し椎茸/キャベツ/人参 緑豆もやし/絹さや/ コーン缶/小松菜/オレンジ パセリ	ベーコンのボンデケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
16 水	麦ご飯 かれいの煮付け 五目きんぴら きゅうり漬け 潮汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/ごま油/小町麩/ フライドポテト/調合 油	まがれい/サラダ竹輪 なると巻き/牛乳	生姜/れんこん/ごぼう/ 人参/きゅうり/糸みつば パインアップル	フライドポテト 牛乳	お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
17 木	牛乳ロール 鶏の香草焼き サラダスパゲッティ ジュリアンスープ デザート、牛乳	牛乳ロール/マヨネーズ パン粉/サラダスパ ゲッティ/生中華麺/ ごま油	鶏もも肉/ロースハム /牛乳/粉チーズ	パセリ/きゅうり/コーン 缶/ブロッコリー/人参/ キャベツ/バナナ/トマト /にんにく	イタリアンラーメン	お菓子 牛乳
18 金	麦ご飯 鯖の味噌煮 ひじき煮 アスパラのごま和え 名取汁 デザート、牛乳	米/上白糖/オリーブ 油/白すりごま/白い りごま/薄力粉/上白 糖/調合油	鯖/白味噌/干ひじき (スルメ釜、乾)/サラダ 竹輪/鶏もも肉/牛乳	生姜/人参/絹さや/アス パラ/大根/小松菜/パイ ンアップル	ちんすこう 牛乳	お菓子 牛乳
19 土	緑黄色ふりかけ麦ご飯 肉豆腐 切干大根のごま和え きしゃべつともやしの味噌汁 デザート、牛乳 オレンジ、牛乳	米/上白糖/白いりご ま/白すりごま/マヨ ネーズ/上白糖	豚肩ロース肉/木綿豆 腐/白味噌/牛乳/ゼ ラチン	長葱/切干大根/ほうれん 草/アスパラ/キャベツ/ 緑豆もやし/オレンジ/ぶ どうジュース	ぶどうゼリー ビスコ	お菓子 牛乳
21 月	カレーライス 大根とちくわのマヨサラダ ポパイスープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/薄力粉/無塩 バター/上白糖	豚肩ロース肉/サラダ 竹輪/ベーコン/十勝 飲むヨーグルト/卵	玉葱/カレーライスミッ ク/キャベツ/大根/トマ ト/ほうれん草	マトレーヌ ほうじ茶	お菓子 牛乳
22 火	五目うどん れんこんの天ぷら 切干大根の青しそサラダ デザート	うどん/片栗粉/薄力 粉/調合油/マヨネ ーズ/無塩バター/上白 糖	鶏もも肉/なると巻き /ホタテ風味フレーク /卵/牛乳	長葱/干し椎茸/ほうれん 草/れんこん/切干大根/ バナナ/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
23 水	麦ご飯 さんまのかば焼き もやしときゅうりの和え物 なすの煮浸し ニラ卵味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/上白 糖/ごま油/オリーブ 油/じゃが芋	さんま/卵/白味噌/ ベーコン/牛乳	緑豆もやし/きゅうり/な す/にら/パインアップル	じゃがベー 牛乳	お菓子 牛乳
24 木	食パン クリスピーチキン コンビサラダ きしゃべつのスープ デザート、牛乳	食パン/薄力粉/強力 粉/片栗粉/調合油/ マヨネーズ/うどん	鶏ささ身/かに風味か まぼこ/はんぺん/ダ イスチーズ/ベーコン /牛乳/油揚げ	きゅうり/人参/レタス/ キャベツ/オレンジ/小葱	京風たぬきうどん	お菓子 牛乳
25 金	麦ご飯 鮭の西京焼き ごぼうの和え物 アスパラの煮浸し 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/押麦/上白糖/ ホットケーキミックス /マヨネーズ	トラウトサーモン/西 京味噌/鶏むね肉/木 綿豆腐/白味噌/牛乳 /卵/ツナ缶	ごぼう/きゅうり/赤パ プリカ/アスパラ/長葱/ パインアップル/玉葱	ツナパン 牛乳	お菓子 牛乳
26 土	広東麺 しゅうまい ブロッコリーのおかかあえ デザート	片栗粉/ごま油/醤油 ラーメン/食パン	豚ひき肉/花ガツオ/ とろけるスライスチ ーズ/牛乳	人参/白菜/緑豆もやし/ ブロッコリー/バナナ	チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳
28 月	麦ご飯 鶏と葱の甘辛焼き きゅうりとツナの和え物 豚汁 デザート	米/上白糖	鶏もも肉/ツナ缶/豚 肩ロース肉/白味噌/ ヨーグルト	長葱/にんにく/きゅうり /キャベツ/大根/人参/ ごぼう/オレンジ/いちご ジャム	ヨーグルトの毎ジャム ビスケット	お菓子 牛乳
29 火	なめこの和風スパゲッティ ブロッコリーのフリッター ほうれん草と卵のソテー かぶのスープ デザート	スパゲッティ/オリ ーブ油/調合油/薄力粉 /食パン	鶏むね肉/卵/ベー コン/ピザ用チーズ/牛 乳	なめこ/マッシュルーム水 煮/玉葱/にんにく/ ブ ロッコリー/ほうれん草/ かぶ/バナナ/コーン缶/ 青ピーマン	ピザトースト 牛乳	お菓子 牛乳
30 水	麦ご飯 めかじきのフライ風 ニラと卵の炒め物 きしゃべつの味噌汁 デザート、牛乳	米/パン粉/オリーブ 油/マヨネーズ/そう めん	めかじき/卵/木綿豆 腐/白味噌/牛乳/油 揚げ	にら/トマト/長葱/オレ ンジ/小葱/キャベツ	煮麺	お菓子 牛乳
31 木	牛乳ロール ハンバーグ ツナサラダ フライドポテト 大根スープ デザート	パン粉/フライドポテ ト/調合油/上白糖/ 無塩バター/薄力粉	合びき肉/豚ひき肉/ 卵/牛乳/ツナ缶/ ベーコン/十勝飲む ヨーグルト	玉葱/レタス/きゅうり/ 黄パプリカ/大根/かぼ ちゃペースト	蒸しケーキ(かぼちゃ) ほうじ茶	お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー576kcal

タンパク質 22.8g

脂質 20.8g



おすすめレシピを公開中♪

