

☆2024年10月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ：夏野菜】

曜日	月 28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
献立名	新米おにぎり 豚汁 梨(幼・ぱんだ) バナナ(りす・ひよこ)	ごはん タンドリーチキン ゴマドレサラダ コンソメスープ	ごはん お肌つるつる豚さつま みそ汁	ごはん サケの塩焼き 煮びたし かきたま汁	具だくさんうどん ゆかり和え 梅ジュース(4日幼児・ぱんだ)	調理パン バナナ 牛乳
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1個 1個 ベーコンエッグ※卵乳 1個
材料	<b>★☆☆ 塩</b> 適宜 適宜 <b>★手作り梅</b> 4 3.2 <b>★☆ちりめんじゃこ</b> 3 2.4 小松菜 5 4 ごま油 0.4 0.32 いりごま 0.4 0.32 三温糖 0.1 0.08 薄口醤油 0.2 0.16 ★幼児 3個 ☆乳児 2個 豚ロース 30 24 大根 15 12 人参 15 12 豆腐 15 12 しめじ 5 4 こんにゃく(完了×) 5 4 葱 3 2.4 じゃが芋 20 16 米みそ 6.5 6 だし汁 120 96 梨 1/8個 1/8個 バナナ 1/2本	鶏もも肉 60 48 ヨーグルト※乳 12 9.6 にんにく 0.2 0.16 たまねぎ 4 3.2 レモン汁 適宜 適宜 ケチャップ 1.6 1.28 カレー粉 0.2 0.16 薄口醤油 0.9 0.72 塩 0.05 0.04 キャベツ 15 12 ブロccoli 20 16 人参 10 8 ホールコーン(完了×) 5 4 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.32 すりごま 2 1.6 玉ねぎ 18 14.4 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	豚もも肉 30 24 砂糖 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 さつまいも 35 28 小松菜 7 5.6 しめじ 10 8 人参 10 8 南瓜 10 8 木綿豆腐 20 16 なめこ 10 8 葱 1 0.8 米みそ 6.5 6 だし汁 120 96	鮭 50 40 塩 0.1 0.08 小松菜 20 16 白菜 20 16 人参 10 8 薄口醤油 2 1.6 だし汁 10 8 ほうれん草 15 12 卵 10 8 →卵ア) 豆腐 だし汁 120 96 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64	鶏もも肉(細切れ) 30 24 油揚げ 5 4 人参 8 6.4 玉葱 10 8 わかめ 0.2 0.16 葱 1 0.8 濃口醤油 4 3.2 塩 0.5 0.4 だし汁 140 112 白菜 30 24 人参 12 9.6 もやし 8 6.4 ゆかり 0.3 0.24 鰹節 0.3 0.24 すりごま 0.3 0.24	ツナコーン※卵乳 1個 1個 →卵乳ア・完了) 南瓜パン 2個 ウィンナー※卵乳なし 1本 ケチャップ 5 *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
献立名	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 おせんべいしょうゆ味(幼) おせんべいサラダ味・チーズ(乳)	ヨーグルト(幼・ぱんだ) 牛乳(りす・ひよこ) ミニ野菜スティック	牛乳 ドーナツ 一口ゼリー	牛乳 焼き芋	牛乳 袋菓子
材料	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア) りんご蒸しパン ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 りんごジャム 10 10 水 12 12	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 おせんべいしょうゆ味 1袋 おせんべいサラダ味 1袋 チーズ※乳 1本	ヨーグルト・加糖 80 80 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 ミニ野菜スティック 1袋 1袋 ※ぱんだは1/2袋	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 カルテッドーナツ※卵乳 2個 2個 →卵・乳ア) クラッカー ※ひよこはドーナツ1個 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 さつまいも 70 50	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 袋菓子

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2024年10月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ：夏野菜】

曜日	月 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
献立名	ゆかりごはん カレイのムニエル さつまいもと南瓜のサラダ コンソメスープ	ごはん 星のコロッケ ツナサラダ みそ汁	ごはん サバのゆず味噌焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 鶏の照り焼き おかか和え みそ汁	カツカレー (11日) 秋たっぷりカレー (25日) 青じそサラダ	サンドイッチ 牛乳 バナナ
	主 食	幼児 六分米 50 40 ゆかり 適宜 適宜	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 60 50 サンドイッチ・卵・乳 1ヶ 1ヶ →卵乳ア・完了)
屋 食	カレイ 50 40 塩 0.2 0.16 薄力粉 2.5 2 バター※乳 1.2 0.96 油 適宜 適宜	星のコロッケ 1個 1個 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 わかめ 0.4 0.32 ツナフレーク 10 8 きゃべつ 25 20 人参 10 8 ホールコーン (完了X) 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44 南瓜 20 16 玉ねぎ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	サバ 50 40 ゆず味噌 5 4 みりん 2 1.6 切干大根 2 1.6 高野豆腐 0.8 0.64 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 小松菜 10 8 ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.48 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 えのき 10 8 白菜 20 16 だし汁 120 96 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64	鶏もも肉(からあげ用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ブロッコリー 40 32 にんじん 10 8 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 0.5 0.4 さつまいも 20 16 もやし 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ヒレカツ※卵乳 1/2枚 1/2枚 *11日のみ ひよこウインナー1本 →卵乳ア) ウインナー 合い挽きミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 里芋 35 28 マッシュルーム 10 8 舞茸 10 8 カレールウ※乳 10 8 →乳ア) 乳なしカレールウ 水 60 48 キャベツ 30 24 人参 8 6.4 コーン (完了X) 5 4 青じそドレッシング 3 2.4	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	材 料	さつまいも 15 12 南瓜 15 12 玉葱 5 4 卵 8 6.4 レーズン 0.8 0.64 ブロッコリー 15 12 チーズ※乳 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア) マヨドレ 塩 0.08 0.064 人参 10 8 キャベツ 15 12 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4	ホールコーン (完了X) 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44 南瓜 20 16 玉ねぎ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	えのき 10 8 白菜 20 16 だし汁 120 96 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64	さつまいも 20 16 もやし 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	→卵ア) 乳なしカレールウ 水 60 48 キャベツ 30 24 人参 8 6.4 コーン (完了X) 5 4 青じそドレッシング 3 2.4
献立名	牛乳 ジャムサンド (いちご)	牛乳 コンソメコーン	牛乳 二色せんべい ベビースティック (ひよこ) チーズ (幼)	牛乳 防災ビスケット (幼・ぱんだ) 南瓜ポーロ (りす・ひよこ)	牛乳 ミレービスケット クラッカー (ひよこ) バナナ (全員)	牛乳 袋菓子
	お や つ	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 南瓜パン (幼・ぱ) 2個 2個 南瓜パン (り・ひ) 1個 いちごジャム	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 コンソメコーン 1袋 1/2袋	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 二色せんべい 1袋 1袋 ベビースティック (ひよこ) 1袋 チーズ※乳 1本	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 防災ビスケット 3枚 1枚 南瓜ポーロ 15 *り・ひ	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 ミレービスケット 10 8 *幼・ぱ・り クラッカー 1袋 *ひ バナナ 1/2本 1/2本

★10/11(金) 運動会の前日、  
うんどう会がんばれ！メニューとして  
『自分に勝つ! (ゴロ合わせで)』カツカレー  
を食べます！給食室からも応援してます！

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。  
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。