

# 令和6年 10月献立予定表

令和6年9月25日

幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	火	ごはん チキンカツ 牛乳 ツナとごぼうのごまサラダ	鶏ささみ ツナ缶 牛乳 油揚げ	白米 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖	ケチャップ ごぼう 人参 きゅうり	きつね おにぎり	558
2	水	雑穀ごはん 五目卵焼き 野菜の塩昆布和え	木綿豆腐 かつお節 卵 ひじき 塩昆布 鶏挽肉	白米 雑穀米 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 竹の子 干椎茸 キャベツ きゅうり	おかか おにぎり	395
3	木	麦ごはん 豚肉と野菜の華風炒め 野菜のナムル	豚小間 卵	白米 麦 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 バター コーンフレーク	人参 キャベツ いんげん 干椎茸 もやし ほうれん草	シリアル クッキー	491
4	金	<b>お弁当デー</b>		白米	ゆかり	ゆかり おにぎり	108
5	土	<b>運動会</b>					
7	月	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜とワカメの甘酢和え	鶏小間 ツナ缶 わかめ 塩昆布	白米 こんにゃく 砂糖	れんこん ごぼう 人参 大根 きゅうり	塩昆布とツナの おにぎり	552
8	火	雑穀ごはん 鶏レバーの味噌煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー みそ かまぼこ 牛乳 卵	白米 雑穀米 砂糖 ビーフン ホットケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 たら キャベツ ピーマン レモン果汁	マドレーヌ	522
9	水	ごはん 麻婆豆腐 チロレギサラダ	豆腐 合挽肉 みそ 焼きのり じゃこ かつお節 わかめ	白米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 たらしょうが キャベツ きゅうり	ふりかけ おにぎり	570
10	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き もぐもぐゴンポー 牛乳	魚 スキムミルク ハム じゃこ 牛乳 粉チーズ	白米 マヨネーズ コーン 砂糖 白玉粉 油	ごぼう きゅうり 人参	もちもち チーズパン	547
11	金	<b>お楽しみメニュー</b>	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス チョコレート パン粉		チョコチップ 蒸しパン	587
12	土	牛肉丼 みそ汁	牛小間 みそ かつお節 わかめ	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ こねぎ	お菓子	477
14	月	<b>(祝) スポーツの日</b>					
15	火	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ ブロッコリーサラダ	鶏肉 じゃこ	白米 片栗粉 ごま油 砂糖 コーン ごま マヨネーズ 油	しょうが 長ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 いんげん 干椎茸	じゃこ おにぎり	677
16	水	混ぜごはん 豆腐の味噌汁 野菜のごま和え	鶏肉 塩昆布 豆腐 味噌 わかめ	白米 砂糖 油 ごま	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう こねぎ キャベツ もやし	塩昆布 おにぎり	412
17	木	麦ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え コンソメスープ	鶏肉 かつお節 ベーコン	白米 麦 薄力粉 油 砂糖 ふ バター	にんにくしょうが キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	麩のラスク	566
18	金	ごはん 魚の和風マリネ コールスローサラダ 牛乳	魚 牛乳 かつお節 油揚げ	白米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ コーン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜	青菜と油揚げの おにぎり	604
19	土	やきうどん わかめスープ	豚小間 卵 わかめ	油 うどん ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ	お菓子	321
21	月	わかめご飯 タイピーエン ブロッコリーとじゃこの和え物	油揚げ かまぼこ 豚小間 じゃこ わかめ	白米 油 砂糖 春雨	人参 干椎茸 玉ねぎ きくらげ 竹の子 白菜 ブロッコリー キャベツ	ひじきと油揚げの おにぎり	595
22	火	ごはん 厚揚げのミートソース煮 野菜と蒸し鶏のサラダ 牛乳	厚揚げ 合挽肉 鶏むね 牛乳 ヨーグルト	白米 コーン ごま油 薄力粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ケチャップ キャベツ きゅうり にんにく	ヨーグルト スコーン	644
23	水	雑穀ごはん 豚汁 野菜の梅サラダ	豚小間 みそ 絹豆腐 牛乳	白米 雑穀米 里芋 こんにゃく 砂糖 ホットケーキミックス ごま チョコレート	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ もやし 大根 きゅうり うめ	ごまチョコクッキー	446
24	木	ごはん 魚の照り焼き 野菜の磯和え	魚 ベーコン 焼きのり とろけるチーズ	白米 砂糖 油 コーン ホットケーキミックス粉	にんにく キャベツ もやし 人参 ピーマン ケチャップ	ピザパン	367
25	金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き いんげんのごま和え	豚小間 かつお節	白米 麦 ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし えだまめ いんげん豆	枝豆おかか おにぎり	537
26	土	クリームスパゲティ 野菜サラダ	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり ブロッコリー	お菓子	323
28	月	ごはん すき焼き風煮 野菜の中華和え	牛小間 木綿豆腐	白米 春雨 砂糖 ごま油 ごま さつまいも バター	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ きゅうり キャベツ	さつま芋の バター金平	615
29	火	ごはん タンドリーチキン 野菜のじゃこ和え 牛乳	鶏肉 ヨーグルト じゃこ 牛乳 焼きのり	白米 砂糖 カレー粉	ケチャップ ほうれん草 人参 キャベツ	のり巻き おにぎり	547
30	水	ごはん オランダ揚げ 牛乳 もやしときゅうりの中華サラダ	ハモのすり身 卵 牛乳 かつお節	白米 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ パセリ きゅうり もやし 高菜	高菜 おにぎり	566
31	木	ごはん カボチャスコップコロッケ ポパイサラダ <b>ハロウィン会</b>	合挽肉 かまぼこ じゃこ さけ	白米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 小松菜	鮭おにぎり	472

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけを表示してあります。 ●献立および材料は変更する場合があります。



## 『ハロウィン』

ハロウィンといえば、仮装をした子ども達が”トリックオアトリート”(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)と玄関先で声をかけてお菓子をねだる様子が名物です。お菓子を渡すことで悪霊を追い払うなどの意味が込められているようです。

### 収穫の秋

秋は実りの秋です。新米、さんま、いも類、きのこ、果物など秋はおいしい食材が沢山です。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気いっぱいにごしまししょう。



## お弁当デーについて

10月4日がお弁当デーになります。お弁当、水筒、お箸の用意をお願いします。尚、0, 1歳児クラスはお茶とスプーンとフォークを用意します。

