



令和6年10月 給食献立表



あい保育園祇園

3歳未満 3歳以上

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(火)	オレンジ寒天牛乳	きな粉パン 塩肉じゃが きのこのとろみそ汁	おかかチーズ むすび 牛乳	寒天 牛乳 きな粉 豚肉 かつお節 チーズ	三温糖 サラダ油 白ゴマ じゃがいも さつまいも ぶ 米	れつツユース にんじん しめじ たまねぎ さやいんげん えのき	453kcal 17.0g	575kcal 22.0g	
2(水)	人参スティック牛乳	ごはん 麻婆豆腐 韓国風サラダ もずくスープ	マールーカオ 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 ハム のり もずく 鶏卵	米 ごま油 三温糖 白ゴマ 片栗粉 コーンスターチ 薄力粉 サラダ油	にんじん たまねぎ 白ねぎ もやし きゅうり えのき レーズン	440kcal 15.8g	574kcal 19.9g	
3(木)	ラスク牛乳	クリームパスタ キャベツの昆布和え 大根のコンソメスープ	炊き込みむすび 牛乳	牛乳 豚肉 塩昆布 豆腐 ひじき 油あげ	食パン 無塩バター 三温糖 シリアル パン粉 薄力粉 白ゴマ オリーブ油 ごま油 米	たまねぎ ほうれん草 大根 キャベツ 小松菜 にんじん コーン 乾しいたけ	458kcal 17.4g	578kcal 21.9g	
4(金)	豆乳寒天牛乳	ごはん タラの味噌マヨ焼き 切干大根のサラダ 南瓜の味噌汁	どら焼き 牛乳	豆乳 粉寒天 きな粉 牛乳 たら ひじき 鶏卵 こしあん	三温糖 米 マヨネーズ 白ゴマ ごま油 サラダ油 薄力粉	切り干し大根 にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ	454kcal 17.6g	582kcal 21.9g	
5(土)	カルピスゼリー	煮込みうどん じゃがいものソテー バナナ	焼きおむすび 牛乳	ゼラチン 牛乳 カルピス 牛肉 豚肉 ひじき 竹輪	うどん じゃがいも サラダ油 米 白ゴマ 三温糖	にんじん たまねぎ 小松菜 バナナ	432kcal 14.6g	613kcal 20.1g	
7(月)	いちご ヨーグルト	ごはん セサミチキン 小松菜のジャコ和え かぶのクリームスープ	わかめむすび 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 ひじき しらす干し 豆乳 カットわかめ 牛乳	いちごシリアル 三温糖 米 黒ゴマ 白ゴマ	小松菜 もやし にんじん かぶ たまねぎ	434kcal 16.0g	576kcal 22.0g	
8(火)	大根スティック牛乳	交通ランド(すみれ組) ゆかり・おかかむすび 鮭のから揚げ マカロニサラダ りんご		豆腐ケーキ 牛乳	牛乳 かつお節 さけ ひじき 豆腐	大根 きゅうり コーン にんじん プロッコリー りんご	452kcal 17.6g	607kcal 22.3g	
9(水)	さつまいもの 黒ゴマ和え 牛乳	ハヤシライス キャベツの胡麻和え フルーツ寒天	ココアスコーン 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 レバー ひじき 粉寒天 豆乳	さつまいも 黒ゴマ 三温糖 米 サラダ油 白ゴマ 薄力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん マヨネーズ ほうれん草 キャベツ もやし パイン缶 みかん缶	479kcal 16.3g	577kcal 19.8g	
10(木)	ミルク蒸しパン 牛乳	目の愛護のデー ごはん ニラレバ 南瓜サラダ きくらげの中華スープ		ブルーベリー パウダー 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 レバー 鶏肉	薄力粉 三温糖 サラダ油 米 じゃがいも ごま油 片栗粉 揚げ油 マカロニ 三温糖 無塩バター	生姜 もやし たら にんじん かぼちゃ きゅうり えのき コーン 黒きくらげ たまねぎ 葉ねぎ	490kcal 17.3g	577kcal 20.1g
11(金)	マカロニ みたらし 牛乳	手作りベジパン 豚肉の塩炒め オーロラサラダ じゃがいもスープ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき ハム しらす干し	マカロニ 三温糖 油 米 片栗粉 強力粉 無塩バター マヨネーズ じゃがいも	にんじん ほうれん草 白ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり えのき 葉ねぎ	444kcal 17.4g	584kcal 21.9g	
12(土)	黒糖ラスク 牛乳	そぼろ丼 高野豆腐のサラダ さつまいものみそ汁	マヨむしぼん 牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひじき 豆腐	ぶ 無塩バター 黒糖 米 油 三温糖 白ゴマ 薄力粉 さつまいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし 小松菜	462kcal 17.6g	579kcal 21.4g	
15(火)	じゃがバター 牛乳	ごはん 豆腐のそぼろ煮 小松菜のナムル わかめスープ	バナナケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき カットわかめ 豆乳	じゃがいも バター 押麦 米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 薄力粉	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 小松菜 もやし バナナ	463kcal 15.4g	585kcal 19.2g	
16(水)	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏の西京焼き 納豆あえ あおさのすまし汁	抹茶とあずきの パウダー 牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豆腐 ひじき 挽きわり納豆 豆乳 かつお節 あおさ あずき	薄力粉 黒砂糖 米 三温糖 サラダ油 無塩バター	小松菜 もやし にんじん たまねぎ	477kcal 17.5g	577kcal 22.0g	
17(木)	ボン菓子 牛乳	♡お誕生会ランチプレート♡		柿のキャラメル ケーキ 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 牛肉 鶏卵 ひじき	米 薄力粉 パン粉 揚げ油 春雨 三温糖 ごま油 バター 卵黄 生クリーム	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース コーン バナナ かぼちゃ 柿	516kcal 15.2g	633kcal 18.6g
18(金)	バナナ 牛乳	秋の遠足 お弁当持参		フルーツ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	三温糖	バナナ りんご パイン缶 みかん缶	106kcal 4.0g	42kcal 1.5g
19(土)	青のりラスク 牛乳	豚しらす丼 豆腐とひじきの煮物 オレンジ	スイートポテト 牛乳	あおさ 牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し 油揚げ ひじき	ぶ 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 こんにやく さつまいも	たまねぎ にんじん 小松菜 オレンジ	454kcal 17.5g	577kcal 22.0g	
21(月)	マヨトースト 牛乳	郷土料理ツアー【広島県】 海軍カレー 白菜の白和え りんご		ハイナップル ケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ひじき 鶏卵	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 米 白ゴマ 三温糖 薄力粉 無塩バター	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース ほうき 小松菜 りんご パイン缶	497kcal 17.6g	586kcal 21.0g
22(火)	人参グラッセ 牛乳	提案型クッキング(すみれ組) しょうゆラーメン すみれちゃんのサラダ フルーツポンチ		さつまいも むすび 牛乳	牛乳 鶏肉 なたの のり ハム チーズ かつお節 塩昆布 寒天	無塩バター 三温糖 ごま油 中華めん マカロニ 米 油 じゃがいも 黒ゴマ さつまいも	にんじん ほうき キャベツ コーン もやし バナナ みかん缶 パイン缶 グレープフルーツ フォルメーション	468kcal 16.8g	595kcal 21.3g
23(水)	きなこ ヨーグルト	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃのマリネ 里芋のすまし汁	フレンチ トースト 牛乳	きな粉 ヨーグルト たら 鶏卵 ひじき 豆腐 豆乳 牛乳	三温糖 米 薄力粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ 里芋 食パン 無塩バター	たまねぎ パセリ かぼちゃ きゅうり にんじん 小松菜 コーン 葉ねぎ	438kcal 17.6g	578kcal 22.0g	
24(木)	抹茶蒸しパン 牛乳	ひじきご飯 マカロニグラタン 大根と水菜のマヨ和え	アップル ケーキ 牛乳	牛乳 ひじき 油あげ 鶏肉 レバー チーズ ハム 鶏卵 豆乳	薄力粉 米 マカロニ 無塩バター マヨネーズ グラニュー糖	にんじん たまねぎ 大根 ほうれん草 マヨネーズ 水菜 しめじ りんご レーズン	476kcal 17.3g	604kcal 21.4g	
25(金)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ひろしま食育ウィーク ひろしま特製モリモリ焼き 大根サラダ 小むすび しめじの味噌汁		黒ゴマクッキー 牛乳	あおりの 牛乳 豚肉 鶏卵 竹輪 ひじき 豆腐	じゃがいも 米 薄力粉 三温糖 サラダ油 白ゴマ 無塩バター ごま油 黒ゴマ	キャベツ もやし 葉ねぎ レモン汁 大根 小松菜 にんじん しめじ 白ねぎ	471kcal 15.6g	581kcal 18.7g
26(土)	チーズ蒸しパン 牛乳	厚揚げのスタミナ丼 切干大根の中華和え 長ネギのスープ	肉むすび 牛乳	チーズ 牛乳 生揚げ 豚肉 竹輪 ひじき 豆腐 鶏肉	薄力粉 三温糖 ごま油 米 白ゴマ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん にんにく 白ねぎ 切り干し大根 小松菜 えのき	472kcal 17.6g	585kcal 22.0g	
28(月)	シナモン トースト 牛乳	ゆかりご飯 炒めビーフン 貝たたくさん卵焼き 豆腐のすまし汁	きなこクッキー 牛乳	牛乳 鶏卵 挽きわり納豆 ひじき 豚肉 豆腐 きな粉	食パン 無塩バター 三温糖 米 じゃがいも サラダ油 ビーフン ごま油 薄力粉	ごまつな にんじん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	480kcal 17.0g	574kcal 20.2g	
29(火)	グレープ寒天 牛乳	ごはん しそ入りつくね ほうれん草のごま和え キノコスープ	ウインナーパン 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 レバー ひじき 豆腐 ウインナー チーズ	三温糖 米 サラダ油 片栗粉 パン粉 白ゴマ じゃがいも 薄力粉 強力粉	グレープフルーツ たまねぎ 大葉 ほうれん草 にんじん もやし コーン しめじ えのき 葉ねぎ	464kcal 17.2g	583kcal 21.9g	
30(水)	マカロニきなこ 牛乳	ごはん 鶏手羽元の旨焼き かぶの梅じゃこ和え 里芋の味噌汁	洋風お焼き 牛乳	きな粉 牛乳 鶏手羽元 ひじき しらす干し ハム チーズ 鶏卵	マカロニ 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 里芋	にんにく かぶ かぶ パセリ きゅうり にんにく 白ねぎ ほうれん草 葉ねぎ たまねぎ	449kcal 17.6g	588kcal 21.6g	
31(木)	蒸しパン 牛乳	さくら組 リクエスト献立		かぼちゃの チーズケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき ベーコン 豆乳 チーズ 鶏卵	ぶ 無塩バター 三温糖 シリアル パン粉 薄力粉 薄力粉	たまねぎ エリンギ しめじ マヨネーズ 葉ねぎ にんじん 小松菜 白菜 りんご かぼちゃ	452kcal 17.6g	580kcal 22.0g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。

※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均

449kcal
16.4g

565kcal
20.3g