

# 令和6年度 10月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
18金	納豆ごはん(ねぎ) 高野豆腐の煮物 みそ汁(かぼちゃ) 果物(りんご)	7分づき米、三温糖	飛騨納豆、鶏肉、高野豆腐、みそ、飛騨納豆	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、万能ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ	手作りさつまマフィン 牛乳
21月	麦ごはん 久手大根の味噌おでん 春雨のすまし汁 果物(りんご)	7分づき米、押麦、はるさめ	卵、厚揚げ、みそ	だいこん、りんご、にんじん、ねぎ、カットわかめ	手作りプアマンケーキ
22火	納豆ごはん (ひじき・しらす干し) 野菜と豚肉の生姜焼き みそ汁(かぶ)	7分づき米、なたね油、白いりごま	牛乳、豚肉、飛騨納豆、厚揚げ、みそ、しらす干し	たまねぎ、かぶ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ、国産米ひじき	きかん棒 牛乳
23水	カレーうどん 焼き栗コロッケ 果物(りんご)	うどん	豚肉、油揚げ	焼き栗コロッケ、りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ	新米塩おにぎり 
24木	飛騨牛ビビンバ 春雨の三杯酢 わかめスープ	7分づき米、はるさめ、三温糖、ごま油	ショア マスカット味、飛騨牛	もやし、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ぜんまい、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	おさつチップ ショア 末ソースせんべい
25金	ごはん(有機米) さばのみそ煮 ほうれん草とわかめのおひたし かぶのあったか汁	7分づき米、三温糖、片栗粉、白いりごま	さば、鶏肉、みそ	もやし、かぶ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、しょうが	豆乳クッキー 牛乳
28月	麦ごはん 肉じゃが ゆかり和え みそ汁(わかめ)	7分づき米、じゃがいも、糸こんにゃく、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、まいたけ、カットわかめ	牛乳かりんとう 牛乳
29火	納豆ごはん(小松菜) 久手大根のべっこう煮 みそ汁(豆腐)	7分づき米、ざらめ、油、ごま	鶏肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ	だいこん、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	お菓子
30水	きのこごはん がんもの煮つけ みそ汁(とうふ) 果物(りんご)	7分づき米、三温糖	がんもどき、木綿豆腐、鶏肉、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	手作り鬼蒸しばん 牛乳
31木	ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ すくな南瓜のスープ	ロールパン、片栗粉、なたね油、三温糖	鶏肉、牛乳、生クリーム	すくな南瓜ペースト、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、コーン	ハロウィンデザート

有機米の日

お誕生月お祝いメニュー

ハロウィンメニュー

\*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー 547Kcal

たんぱく質 22.3g

脂質 15.9g

食塩 1.7g

宿儺かぼちゃは  
丹生川産物組合から頂きます!!



ハロウィンは秋の収穫を感謝するお祭りの日です!  
保育園の給食では31日に、今が旬で、飛騨の特産物、宿儺かぼちゃを使ってスープを作ります。かぼちゃの甘さで、砂糖をつかわなくても甘みがあって美味しく仕上がります!

今月は、丹生川で収穫された  
美味しい久手大根を  
沢山使わせて頂きました!

- \*未満児は午前にはうじ茶とお菓子があります。
- \*土曜日は、ほうじ茶とお菓子ができます。
- \*牛乳がない日はほうじ茶がです。
- \*食材の都合により献立を変更する場合があります。