

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	
01 火	納豆ごはん (小松菜・ひじき) 切干大根の煮付け さつまいも汁(豚肉)	7分づき米、さつまいも	飛騨納豆、豚肉、みそ	にんじん、だいこん、こまつな、国産切干だいこん、まいたけ、ねぎ、国産米ひじき	手作り豆腐とココアのもちっとケーキ 牛乳
02 水	運動会応援ライス 星のマカロニスープ フルーツヨーグルト	7分づき米、フライドポテト、油、米粉 マカロニ	バナラティエ、無糖ヨーグルト、鶏肉、黒豆煮	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、みかん缶、バナナ、パイナップル、黄桃、マッシュルーム、コーン	アイスクリーム 未：温州みかんゼリー
03 木	カレーライス(雑穀) ブロッコリーの和風サラダ 和梨ゼリー	7分づき米、じゃがいも、雑穀米 はくばく、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、福神漬	お菓子 牛乳
04 金	麦ごはん 春雨のひき肉炒め もやしとわかめの三杯酢 みそ汁(油揚げ)	7分づき米、はるさめ、押麦、三温糖、なたね油	あいびき肉、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	ぶがし 牛乳 未：しょうゆせんべい
07 月	ごはん 鶏の照り焼き 久手大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ)	7分づき米、マヨドレ、三温糖	鶏肉、みそ、ツナ油漬、油揚げ	久手だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ	たまりせんべい
08 火	ごはん サバの塩焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(じゃが芋)	7分づき米、じゃがいも	さば、飛騨納豆みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	手作りぶどうグミ 0・1才：お菓子
09 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ 五目ひじき みそ汁(はくさい)	7分づき米、片栗粉、なたね油、三温糖	鶏肉、油揚げ、みそ	はくさい、れんこん、しめじ、コーン、国産長ひじき、にんじん・しょうが・にんにく	手作りイモブラン 牛乳
10 木	麦ごはん 鱈の照り焼き おからの煮付け みそ汁(もやし)	7分づき米、押麦はくばく、三温糖、なたね油	さわら、おから、鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、国産干しいたけ、カットわかめ	みだらし団子
11 金	スタミナ納豆丼 ほうれん草のあえもの みそ汁(大根) 果物(りんご)	7分づき米、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、飛騨納豆、みそ、油揚げ	りんご、ほうれん草、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	野菜スティック 牛乳
15 火	野菜たっぷりそぼろごはん 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁(なめこ)	7分づき米、白いりごま、三温糖、なたね油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ、紅しょうが、しょうが	手作り宿儺かぼちゃもち 牛乳
16 水	手作りの中華そば 手作りチャーシュー チンゲンサイの中華和え ヨーグルト	中華麺、三温糖、ごま油	ヨーグルト、焼き豚、鶏がら	もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、味付きメンマ	きなこ棒 牛乳 未：星のおせんべい
17 木	カレーライス フルーツポンチ	7分づき米、三温糖、なたね油、じゃがいも	豚肉	みかん缶、バナナ、黄桃、パイナップル、アサダ、にんじん、たまねぎ	ミレービスケット

カレーパーティー