

令和6年度 10月 献立表

宮保育園

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	肉うどん さつまいもの天ぷら 果物(りんご)	うどん、さつまいも、ホットケーキミックス、なたね油	豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ゆかりおにぎり (小松菜・しらす干し)  
コドモン動画配信					
03 木	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	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	畑のクラッカー
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	ふがし 牛乳 未：しょうゆせんべい
07 月	ごはん 鶏の照り焼き 大根サラダ 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	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 鶏肉のレモン煮 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、レモン果汁	野菜スティック 牛乳
09 水	カレーライス(雑穀米) 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、三温糖、油、なたね油	豚肉、ホイップクリーム	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、福神漬	手作りイモンブラン 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	手作りぶどうグミ 0.1才：お菓子
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、ほうれんそう、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	はとむぎおこし 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	麦ごはん ししゃものフライ 切干大根のお浸し みそ汁(わかめ)	7分づき米、さといも皮むき、押麦、ごま油	ししゃものフライ、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬	ほうれんそう、なめこ、にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、カットわかめ	ミレービスケット

令和6年度 10月 献立表

宮保育園

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 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	みだらし団子 未：バナナスティックケーキ
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	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 有機米の日	さば、鶏肉、みそ	もやし、かぶ、ほうれん草、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、しょうが	おさつチップジョア 未ソースせんべい
25 金	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	ジョア マスカット味、飛騨牛	もやし、みかん缶、にんじん、ほうれん草、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	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) 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	きかん棒
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

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	555Kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	15.5g
食塩	1.7g



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!

- *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。