

令和6年10月献立表(5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組) 御社こども園 ▼卵 ●乳 ▼●卵乳 ◆バナナ、キウイ ★ゴマ ☆ピーナツ ▼大豆

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	栄養価	備考
1	火	きのこスパゲティ パンキンサラダ ブルー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいわけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ペーコン▼●、コンソメ●、ブイオン、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ ブルー	ヨーグルト● 無限海老	ヨーグルト(無糖)●、砂糖 無限海老	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 17.6 g	つくし組満足 八瀬野外保育センター ひまわり組クッキング りんごのホットケーキ
2	水	ハヤシライス フレンチサラダ 幼)牛乳 乳児)野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ、コンソメ●、ブイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 牛乳● 野菜ジュース	乳児)牛乳● ピザトースト	牛乳● ピザトースト	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 26.9 g	今月のこの地域の旬(たけのこ)を盛り込んだピザトースト(おやつ)は、お家で食べても美味しいです。お家の冷蔵庫にたけのこが入っているのが探してみてください。
3	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜とめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ▼、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	おにぎりせんべい▼★ 白い風船●	おにぎりせんべい▼★ 白い風船●	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 22.1 g	ひよこ組クッキング りんごのホットケーキ
4	金	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング▼★ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	フライドポテト	じゃがいも、塩、油	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 34 g	
5	土	野菜たっぷりあんかけ餅 チーズ	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、油揚げ▼、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 チーズ●	エントリー● 土曜お菓子	エントリー● りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 21.7 g	家庭保育協力日 今月のお米は きぬひかり・ ミルキークイーン
7	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐▼、豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● 羊けんぴ	牛乳● 羊けんぴ	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 33.7 g	
8	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▼、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	えび小丸 おいもフライ	えび小丸 さつまいも、塩、油	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 27.8 g	たんぽぽ組満足 こどもの楽園♪
9	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 幼)牛乳 乳児)野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ●、はちみつ、スキムミルク●、コンソメ●、ブイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロードレッシング▼ 牛乳● 野菜ジュース	じゃこ気分▼ 乳児)牛乳●	じゃこ気分▼ 牛乳●	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 30.5 g	つくし組満足 八瀬野外保育センター うさぎ組クッキング りんごのホットケーキ
10	木	パン ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ チーズ	ロールパン▼● 鶏肉、たまねぎ、パン粉●、豚肉、植物油、ウスターソース、乾燥卵白▼など / 砂糖、ケチャップ、ウスターソース マカロニ、ぎゅうり、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ペーコン▼●、コンソメ●、ブイオン、塩、しょう油、本みりん、酒	ロールパン▼● キャラメルコーン●	りんごジュース キャラメルコーン●	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 20.4 g	誕生会
11	金	きつねうどん さつまいもサラダ 小魚フィッシュ	うどん、油揚げ▼、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ 小魚フィッシュ	ばりんこ たべっこどうぶつ▼★	牛乳● ばりんこ たべっこどうぶつ▼★	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 24.4 g	ひまわり組クッキング りんごのホットケーキ
12	土	中華丼 ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、中華だし●、しょうが、おろしにんにく ゼリー	土曜お菓子	りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 387 Kcal たんぱく質 15.5 g	家庭保育協力日
15	火	きのこスパゲティ パンキンサラダ ブルー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいわけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ペーコン▼●、コンソメ●、ブイオン、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ ブルー	ヨーグルト● 無限海老	ヨーグルト(無糖)●、砂糖 無限海老	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 17.6 g	
16	水	ハヤシライス フレンチサラダ 幼)牛乳 乳児)野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ、コンソメ●、ブイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 牛乳● 野菜ジュース	乳児)牛乳● 星たべよ	牛乳● 星たべよ	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 26.3 g	うさぎ組クッキング りんごのホットケーキ
17	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜とめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ▼、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	おにぎりせんべい▼★ 白い風船●	おにぎりせんべい▼★ 白い風船●	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 22.1 g	
18	金	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング▼★ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	フライドポテト	じゃがいも、塩、油	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 33.6 g	たんぽぽ組満足 こどもの楽園♪
19	土	野菜たっぷりあんかけ餅 チーズ	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、油揚げ▼、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 チーズ●	エントリー● 土曜お菓子	エントリー● りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 21.7 g	家庭保育協力日 ひよこ、たまご組お楽しみ会
21	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐▼、豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● 羊けんぴ	牛乳● 羊けんぴ	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 33.7 g	
22	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▼、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	えび小丸 おいもフライ	えび小丸 さつまいも、塩、油	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 27.8 g	
23	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 幼)牛乳 乳児)野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ●、はちみつ、スキムミルク●、コンソメ●、ブイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロードレッシング▼ 牛乳● 野菜ジュース	じゃこ気分▼ 乳児)牛乳●	じゃこ気分▼ 牛乳●	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 30.5 g	ひまわり・つくし組 運動会1日ハーフ *ひまわり組お弁当の日
24	木	ごはん から揚げ さつまいも野菜の味噌汁	米 鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、キャベツ、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	きな粉トースト	きな粉、卵、砂糖	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 35.8 g	
25	金	きつねうどん さつまいもサラダ 小魚フィッシュ	うどん、油揚げ▼、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ 小魚フィッシュ	おーれーずン▼● ばりんこ	おーれーずン▼● 牛乳● ばりんこ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 24.4 g	
26	土	中華丼 ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、中華だし●、しょうが、おろしにんにく ゼリー	たべっこどうぶつ▼★ 土曜お菓子	たべっこどうぶつ▼★ りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 387 Kcal たんぱく質 15.5 g	家庭保育協力日 ひまわり・つくし組運動会
28	月	パン ささみチーズカツ コンソメスープ	ロールパン▼● 鶏ささみ、チーズ●、パン粉、小麦粉、油 ペーコン▼●、はくさい、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、コンソメ●、ブイオン、塩、しょう油、本みりん、酒	牛乳● バタークッキー▼●	牛乳● バタークッキー▼●	エネルギー 399 Kcal たんぱく質 21.3 g	サンプルは たんぽぽ組(3歳児) の分量です。 うさぎ組はそれより 少なめ、つくしま わり組はそれより多 めです。質問などは 担任にお聞きくださ
29	火	他人丼 ひじきサラダ ブルー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、みょうろ、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ひじき、ぎゅうり、にんじん、かにかまぼこ▼、コーン、マヨネーズ▼、しょう油、すりごま(白)★ ブルー	お野菜せんべい● パンキンケーキ	お野菜せんべい● ホットケーキミックス●、かぼちゃ、 砂糖、生クリーム プリッツ(旨サラダ)●	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 22.9 g	
30	水	ごはん さわらの西京焼き 白菜の煮浸し 豆腐と若布のすまし汁	米 さわら、白みそ、合わせ味噌、本みりん、砂糖 はくさい、こまつな、しめじ、にんじん、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 豆腐▼、若布、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	バナナ◆ えび満月	バナナ◆ えび満月	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 24.7 g	ひまわり・つくし組 運動会予備日
31	木	ごはん 切り干し大根と豚肉の煮物 麩とかまぼこの味噌汁	米 切り干し大根、豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、ひじき、さつま揚げ、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 麩、かまぼこ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● ハーベスト(セサミ)●★	牛乳● ハーベスト(セサミ)●★	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 22 g	新潟仕込み

令和6年10月献立表(ふつう食19か月～) 柗辻こども園 ▼卵 ●乳 ▼●卵乳 ◆バナナ、キウイ ★ゴマ ☆ピーナッツ ▼大豆

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	栄養価	備考
1	火	きのこパグティ パンキンサラダ チーズ	スワグティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン●、コンソメ●、パイナップル、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ チーズ●	ヨーグルト● 無限海老	ヨーグルト(無糖)●、砂糖 無限海老	エネルギー 381 Kcal たんぱく質 17.6 g	つくし組遠足 八瀬野外保育センター ひまわり2組クッキング りんごのホットケーキ
2	水	ハヤシライス フレンチサラダ 乳児)野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ、コンソメ●、パイナップル、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● ビザトースト	牛乳● 牛乳●	エネルギー 432 Kcal たんぱく質 18.9 g	今月のこの地域の旬(たくも)出回りおかし(金べら)れる食材は鮭、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、給食のメニューにも旬の食材を入れているので何が入っているのか探してみてくださいね。
3	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ▼、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おにぎりせんべい▼★	牛乳● おにぎりせんべい▼★	エネルギー 366 Kcal たんぱく質 15 g	ひよこ組クッキング りんごのホットケーキ
4	金	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング▼★ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● フライドポテト	牛乳● じゃがいも、塩	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 22 g	今月のお米は きぬひかり(エネルギー クイーンです)
5	土	野菜たっぷりあんかけ丼 チーズ	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、油揚げ▼、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 チーズ●	牛乳● 土曜お菓子	りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 358 Kcal たんぱく質 23 g	家庭保育協力日
7	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐▼、豚こま、にんじん、しめじ、こんにやく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● ソフトせんべい	牛乳● ソフトせんべい	エネルギー 358 Kcal たんぱく質 23 g	毎日朝のおやつ (10時頃)に牛乳 があります。
8	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▼、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おにもフライ	牛乳● さつまいも、油、塩	エネルギー 365 Kcal たんぱく質 18.6 g	たんぼぼ2組遠足 こどもの楽園♪
9	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 乳児)野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ●、はちみつ、スキムミルク●、コンソメ●、パイナップル、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロッドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● マンナビスケット●	牛乳● マンナビスケット●	エネルギー 425 Kcal たんぱく質 15 g	つくし組遠足 八瀬野外保育センター うさぎ2組クッキング りんごのホットケーキ
10	木	パン ハンバーガー マカロニサラダ コンソメスープ	ロールパン▼● 鶏肉、たまねぎ、パン粉●、豚肉、植物油、ウスターソース、乾燥卵白▼など / 砂糖、ケチャップ、ウスターソース マカロニ、きゅうり、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ベーコン▼●、コンソメ●、パイナップル、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉	牛乳● おにもフライ	牛乳● マンナビスケット●	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 20.7 g	誕生会
11	金	きつねうどん さつまいもサラダ りんごゼリー	うどん、油揚げ▼、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ りんごジュース、ゼラチン、砂糖	牛乳● ぱりんこ	牛乳● ぱりんこ	エネルギー 416 Kcal たんぱく質 15.9 g	ひまわり1組クッキング りんごのホットケーキ
12	土	中華丼 ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、中華だし●、しょうが、おろしにんにく	牛乳● 土曜お菓子	りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 13.4 g	家庭保育協力日
15	火	きのこパグティ パンキンサラダ チーズ	スワグティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン●、コンソメ●、パイナップル、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ チーズ●	ヨーグルト● 無限海老	ヨーグルト(無糖)●、砂糖 無限海老	エネルギー 381 Kcal たんぱく質 17.6 g	
16	水	ハヤシライス フレンチサラダ 乳児)野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ、コンソメ●、パイナップル、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● 星たべよ	牛乳● 星たべよ	エネルギー 433 Kcal たんぱく質 18.6 g	うさぎ組クッキング りんごのホットケーキ
17	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ▼、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おにぎりせんべい▼★	牛乳● おにぎりせんべい▼★	エネルギー 366 Kcal たんぱく質 15 g	
18	金	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング▼★ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● フライドポテト	牛乳● じゃがいも、塩	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 22 g	
19	土	野菜たっぷりあんかけ丼 チーズ	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、油揚げ▼、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 チーズ●	牛乳● 土曜お菓子	りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 432 Kcal たんぱく質 19.9 g	家庭保育協力日
21	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 凍り豆腐▼、豚こま、にんじん、しめじ、こんにやく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● ソフトせんべい	牛乳● ソフトせんべい	エネルギー 358 Kcal たんぱく質 23 g	
22	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▼、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おにもフライ	牛乳● さつまいも、油、塩	エネルギー 365 Kcal たんぱく質 18.6 g	
23	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 乳児)野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ●、はちみつ、スキムミルク●、コンソメ●、パイナップル、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロッドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● マンナビスケット●	牛乳● マンナビスケット●	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 19.8 g	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル *ひまわり組お弁当の日
24	木	ごはん から揚げ さつまいもと野菜の味噌汁	米 鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、キャベツ、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● きな粉トースト	牛乳● 食パン●、きな粉▼、砂糖	エネルギー 424 Kcal たんぱく質 24.4 g	
25	金	きつねうどん さつまいもサラダ バナナ	うどん、油揚げ▼、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ バナナ◆	牛乳● ぱりんこ	牛乳● ぱりんこ	エネルギー 416 Kcal たんぱく質 14.6 g	
26	土	中華丼 ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、中華だし●、しょうが、おろしにんにく	牛乳● 土曜お菓子	りんごジュース、せんべいなど	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 13.4 g	家庭保育協力日
28	月	パン ささみチーズカツ コンソメスープ	ロールパン▼● 鶏ささみ、チーズ●、パン粉、小麦粉、油 ベーコン▼●、はくさい、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、コンソメ●、パイナップル、塩、しょう油、本みりん、酒	牛乳● お子様サンド	牛乳● お子様せんべい、ツナ、マヨネーズ	エネルギー 307 Kcal たんぱく質 15 g	サンプルはふつう食 (19か月)の分量です。 質問などは担任に お聞きください。
29	火	他人丼 ひじきサラダ ゼリー	米、卵▼、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、みつば、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ひじき、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ▼、コーン、マヨネーズ▼、しょう油、すりごま(白)★ ゼリー	牛乳● パンキンケーキ	牛乳● ホットケーキミックス●、かりん粉●、砂糖、生クリーム●、プリッツ(旨サラダ)●	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 16.6 g	
30	水	ごはん さわらの西京焼き 白粥の煮浸し 豆腐と若布のすまし汁	米 さわら、白みそ、合わせ味噌、本みりん、砂糖 はくさい、こまつな、しめじ、にんじん、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 豆腐▼、若布、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● バナナ	牛乳● バナナ◆	エネルギー 404 Kcal たんぱく質 16.6 g	ひまわり・つくし組 運動会予備日
31	木	ごはん 切り干し大根と豚肉の煮物 麩とかまぼこの味噌汁	米 切り干し大根、豚こま、にんじん、しめじ、こんにやく、ひじき、さつま揚げ、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 麩、かまぼこ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● 豆乳ゼリー きな粉かけ	牛乳● 豆乳▼、きな粉▼	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 18.6 g	

令和6年10月献立表(離乳の完了期 12~18カ月) 物辻こども園 ▼卵 ●乳 ▼●卵乳 ◆バナナ、キウイ ★ゴマ ☆ピーナッツ ▼大豆





日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	備考欄
1	火	きのこスパゲティ パンキンサラダ チーズ	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン▼●、コンソメ●、ブイオン、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ チーズ●	ヨーグルト● えび塩焼き	ヨーグルト(無糖)●、砂糖 えび塩焼き	つくし組遠足 八瀬野外保育センター ひまわり組クッキング りんごのホットケーキ
2	水	ハヤシライス フレンチサラダ 乳児)野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルー、コンソメ●、ブイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● ビザトースト	牛乳● ビザトースト	今月のお米はきぬひかり ミルキーQueenです♪
3	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ▼、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● バナナ	牛乳● バナナ◆	ひよこ組クッキング りんごのホットケーキ
4	金	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング▼★ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● フライドポテト	牛乳● じゃがいも、塩	今月この地域の旬(たくさん出回) おいしく食べられる食材)は、鶏、さ つまいも、煮しめ、しめじの煮浸し、給 食のメニューにも旬の食材を入れて いるので何が入っているのか探して みてくださいね。
5	土	野菜たっぷりあんかけ丼 チーズ	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、油揚げ▼、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 チーズ●	ルヴァン 土曜お菓子	ルヴァン りんごジュース、せんべいなど	家庭保育協力日
7	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 高野豆腐▼、豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● ジャムサンド	牛乳● サンドパン●、いちごジャム	毎日朝のおやつ(9時半頃)に 牛乳があります。
8	火	ごはん 鮭のちやんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▼、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おいもフライ	牛乳● さつまいも、油、塩	たんぼほ組遠足 こどもの楽園♪
9	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 乳児)野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ●、スキムミルク●、コンソメ●、ブイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロドレッシング▼ 野菜ジュース	マンナビスケット● バナナ	マンナビスケット● バナナ◆	つくし組遠足 八瀬野外保育センター うさぎ組クッキング りんごのホットケーキ
10	木	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ チーズ	ロールパン▼● 鶏肉、たまねぎ、パン粉●、豚肉、植物油、ウスターソース、乾燥卵白▼など / 砂糖、ケチャップ、ウスターソース マカロニ、きゅうり、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、ベーコン▼●、コンソメ●、ブイオン、塩、しょう油、本みりん、酒 チーズ●	マンナウエハース● りんごジュース ひよこ)お楽しみプリン	マンナウエハース● りんごジュース ひよこ)お楽しみプリン	誕生会
11	金	きつねうどん さつまいもサラダ りんごゼリー	うどん、油揚げ▼、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ りんごジュース、ゼラチン、砂糖	牛乳● 若布おむすび	牛乳● 米 混ぜ込み若布	ひまわり組クッキング りんごのホットケーキ
12	土	中華丼 ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、中華だし●、しょうが、おろしにんにく ゼリー	たべっ子どうぶつ●★ 土曜お菓子	たべっ子どうぶつ●★ りんごジュース、せんべいなど	家庭保育協力日
15	火	きのこスパゲティ パンキンサラダ チーズ	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン▼●、コンソメ●、ブイオン、塩、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、マヨネーズ▼ チーズ●	ヨーグルト● えび塩焼き	ヨーグルト(無糖)●、砂糖 えび塩焼き	
16	水	ハヤシライス フレンチサラダ 乳児)野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルー、コンソメ●、ブイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、フレンチドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● チーズサンド	牛乳● サンドパン●、チーズ●	うさぎ組クッキング りんごのホットケーキ
17	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけかまぼこのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、かまぼこ▼、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● バナナ	牛乳● バナナ◆	
18	金	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、香り胡麻ドレッシング▼★ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● フライドポテト	牛乳● じゃがいも、塩	たんぼほ組遠足 こどもの楽園♪
19	土	野菜たっぷりあんかけ丼 チーズ	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、油揚げ▼、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 チーズ●	ルヴァン 土曜お菓子	ルヴァン りんごジュース、せんべいなど	家庭保育協力日
21	月	夕焼けライス 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、にんじん、かつおだし 高野豆腐▼、豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつま揚げ、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● ジャムサンド	牛乳● サンドパン●、いちごジャム	
22	火	ごはん 鮭のちやんちゃん焼き 豆腐と麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、バター●、白みそ、スキムミルク● 豆腐▼、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● おいもフライ	牛乳● さつまいも、油、塩	
23	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 乳児)野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ、りんご、バナナ●、スキムミルク●、コンソメ●、ブイオン キャベツ、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、ひじき、コールスロドレッシング▼ 野菜ジュース	牛乳● プリン	牛乳● プリンミクス●	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル *ひまわり組お弁当の日
24	木	ごはん から揚げ さつまいもと野菜の味噌汁	米 鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、キャベツ、油揚げ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● きな粉トースト	牛乳● サンドパン●、きな粉▼、砂糖	
25	金	きつねうどん さつまいもサラダ バナナ	うどん、油揚げ▼、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ハム▼●、ツナ、コーン、マヨネーズ▼ バナナ◆	牛乳● 若布おむすび	牛乳● 米 混ぜ込み若布	
26	土	中華丼 ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、中華だし●、しょうが、おろしにんにく ゼリー	たべっ子どうぶつ●★ 土曜お菓子	たべっ子どうぶつ●★ りんごジュース、せんべいなど	家庭保育協力日
28	月	パン ささみチーズカツ コンソメスープ	ロールパン▼● 鶏ささみ、チーズ●、パン粉、小麦粉、油 ベーコン▼●、はくさい、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、コンソメ●、ブイオン、塩、しょう油、本みりん、酒	牛乳● お子様サンド	牛乳● お子様サンド	サンプルはサンプル台または お部屋に用意しています。 是非、見てくださいね♪
29	火	他人丼 ひじきサラダ ゼリー	米、卵▼、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、みづば、油揚げ▼、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ひじき、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ▼、コーン、マヨネーズ▼、しょう油、すりごま(白)★ ゼリー	牛乳● パンキンケーキ	牛乳● パンキンケーキ	
30	水	ごはん さわらの西京焼き 白菜の煮浸し 豆腐と若布のすまし汁	米 さわら、白みそ、合わせ味噌、本みりん、砂糖 はくさい、こまつな、しめじ、にんじん、さつま揚げ、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 豆腐▼、若布、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● バナナ	牛乳● バナナ◆	ひまわり・つくし組 運動会予備日
31	木	ごはん 切り干し大根と豚肉の煮物 麩とかまぼこの味噌汁	米 切り干しだいこん、豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、ひじき、さつま揚げ、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 麩、かまぼこ▼、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	牛乳● 豆乳ゼリー きな粉かけ	牛乳● 豆乳ゼリー、きな粉	



令和6年10月献立表(離乳後期 9.10カ月) 柳辻こども園 ▼卵 ●乳 ▼●卵乳 ◆バナナ、キウイ ★ゴマ ☆ピーナッツ ▼大豆

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	備考欄
1	火	軟飯 鮎と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 すずき、こまつな、たまねぎ、昆布、しょう油 さつまいも、昆布、しょう油	ミルク りんごヨーグルト	粉ミルク● りんご、ヨーグルト(無糖)●	つくし組遠足 八潮野外保育センター ひまわり2組クッキング りんごのホットケーキ
2	水	軟飯 かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布、しょう油 なす、煮干し、しょう油	ミルク 茹で人参のスティック	粉ミルク● にんじん、昆布	今月のお米はきぬひかり・ ミルクキーンです♪
3	木	軟飯 鯛とブロッコリーの煮物 玉葱と小松菜のスープ	米 たい、ブロッコリー、昆布、しょう油 たまねぎ、こまつな、昆布、しょう油	ミルク かぼちゃのマッシュ	粉ミルク● かぼちゃ、昆布	ひよこ組クッキング りんごのホットケーキ
4	金	軟飯 白菜と人参の煮物 じゃがいもの味噌汁	米 はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油 じゃがいも、昆布、合わせ味噌	ミルク きな粉がゆ	粉ミルク● 米、きな粉▽	今月のこの地域の旬(たくさん)出回 りおいしく食べられる食材は鶏さ つまいも、煮しめ、しめじ、えのたまです。 離乳食のメニューにも前の食材を入 れているので何が入っているのか 探してみてくださいね。
5	土	軟飯 かぼちゃとキャベツの煮物	米 かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布、しょう油	ミルク お菓子	粉ミルク● せんべい	家庭保育協力日
7	月	軟飯 人参と小松菜の煮物 玉葱のスープ	米 にんじん、こまつな、鶏ささみ、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク きな粉ヨーグルト	粉ミルク● きな粉▽、ヨーグルト(無糖)●	毎日朝のおやつ(9時半頃)に ミルクがあります。
8	火	軟飯 さつまいもと鮎の煮物 きゃべつ味噌汁	米 さつまいも、ブロッコリー、すずき、昆布、しょう油 きゃべつ、昆布、合わせ味噌	ミルク 茹で人参のスティック	粉ミルク● にんじん、昆布	たんぼ組2組遠足 こどもの楽園♪
9	水	軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ、かぼちゃ、はくさい、昆布、しょう油 にんじん、煮干し、しょう油	ミルク りんごのコンポート	粉ミルク● りんご	つくし組遠足 八潮野外保育センター うさぎ2組クッキング りんごのホットケーキ
10	木	軟飯 カラフル炒り豆腐 オニオンスープ	米 豆腐、鶏ささみ、ピーマン、にんじん、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク さつまいもとりんごの重ね煮	粉ミルク● さつまいも、にんじん、昆布	誕生会
11	金	軟飯 カレイとチンゲン菜の煮物 玉葱のスープ	米 かれい、チンゲンサイ、なす、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク さつまいものスティック	粉ミルク● さつまいも	ひまわり1組クッキング りんごのホットケーキ
12	土	軟飯 じゃがいもと白菜の煮物	米 じゃがいも、はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油	ミルク お菓子	粉ミルク● せんべい	家庭保育協力日
15	火	軟飯 鮎と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 すずき、こまつな、たまねぎ、昆布、しょう油 さつまいも、昆布、しょう油	ミルク りんごヨーグルト	粉ミルク● りんご、ヨーグルト(無糖)●	
16	水	軟飯 かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布、しょう油 なす、煮干し、しょう油	ミルク 茹で人参のスティック	粉ミルク● にんじん、昆布	うさぎ1組クッキング りんごのホットケーキ
17	木	軟飯 鯛とブロッコリーの煮物 玉葱と小松菜のスープ	米 たい、ブロッコリー、昆布、しょう油 たまねぎ、こまつな、昆布、しょう油	ミルク かぼちゃのマッシュ	粉ミルク● かぼちゃ、昆布	
18	金	軟飯 白菜と人参の煮物 じゃがいもの味噌汁	米 はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油 じゃがいも、昆布、合わせ味噌	ミルク きな粉がゆ	粉ミルク● 米、きな粉▽	たんぼ組1組遠足 こどもの楽園♪
19	土	軟飯 かぼちゃとキャベツの煮物	米 かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布、しょう油	ミルク お菓子	粉ミルク● せんべい	家庭保育協力日 ひよこ・たまご組お楽しみ会
21	月	軟飯 鮎とじゃがいもの煮物 小松菜のスープ	米 さけ、じゃがいも、ほうれんそう、昆布、しょう油 こまつな、煮干し、しょう油	ミルク おいもがゆ	粉ミルク● 米、さつまいも	
22	火	軟飯 かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布、しょう油 なす、煮干し、しょう油	ミルク 茹で人参のスティック	粉ミルク● にんじん、昆布	
23	水	軟飯 さつまいもと鮎の煮物 きゃべつ味噌汁	米 さつまいも、ブロッコリー、すずき、昆布、しょう油 きゃべつ、昆布、合わせ味噌	ミルク じゃがいものマッシュ	粉ミルク● じゃがいも、たまねぎ、昆布	ひまわり・つくし組 運動会リハーサル *ひまわり組お弁当の日
24	木	軟飯 ささみとかぼちゃの煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ、かぼちゃ、はくさい、昆布、しょう油 にんじん、煮干し、しょう油	ミルク りんごのコンポート	粉ミルク● りんご	
25	金	軟飯 カレイとチンゲン菜の煮物 玉葱のスープ	米 かれい、チンゲンサイ、なす、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク おいもスティック	粉ミルク● さつまいも	
26	土	軟飯 じゃがいもと白菜の煮物	米 じゃがいも、はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油	ミルク お菓子	粉ミルク● せんべい	家庭保育協力日 ひまわり・つくし組運動会
28	月	軟飯 ブロッコリーと人参の煮物 チンゲン菜のスープ	米 ブロッコリー、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油 チンゲンサイ、煮干し、しょう油	ミルク じゃがいものマッシュ	粉ミルク● じゃがいも、たまねぎ、昆布	サンプルはお部屋に 用意しています。是非、 みてくださいね♪
29	火	軟飯 人参と小松菜の煮物 玉葱のスープ	米 にんじん、こまつな、鶏ささみ、昆布、しょう油 たまねぎ、昆布、しょう油	ミルク きな粉ヨーグルト	粉ミルク● きな粉▽、ヨーグルト(無糖)●	
30	水	軟飯 鮎とじゃがいもの煮物 小松菜のスープ	米 さけ、じゃがいも、ほうれんそう、昆布、しょう油 こまつな、煮干し、しょう油	ミルク おいもがゆ	粉ミルク● 米、さつまいも	ひまわり・つくし組 運動会予備日
31	木	軟飯 かぼちゃと人参の煮物 きゃべつスープ	米 かぼちゃ、にんじん、鶏ささみ、昆布、しょう油 きゃべつ、煮干し、しょう油	ミルク 大根スティック	粉ミルク● 大根、昆布	

令和6年10月献立表(離乳中期 7~9カ月) 柳辻こども園 ▼卵 ●乳 ▼●卵乳 ◆バナナ、キウイ ★ゴマ ☆ピーナッツ ▼大豆

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	備考欄
1	火	おかゆ 鱈と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 すずき、こまつな、たまねぎ、昆布 さつまいも、昆布	ミルク	粉ミルク●	つくし2組遠足 八瀬野外保育センター ひまわり2組クッキング りんごのホットケーキ
2	水	おかゆ かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布 なす、昆布	ミルク	粉ミルク●	今月のお米は むめひかひ・ ミルキークイーン です♪
3	木	おかゆ 鯛とブロッコリーの煮物 玉葱と小松菜のスープ	米 たい、ブロッコリー、昆布 たまねぎ、こまつな、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひよこ組クッキング りんごのホットケーキ
4	金	おかゆ 白菜と人参の煮物 じゃがいものスープ	米 はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布 じゃがいも、昆布	ミルク	粉ミルク●	今月この地域の旬(たくさん出回 りおいしく食べられる食材)は 鮭・さ つまいも・栗・しめじ・えのび です。 給食のメニューにも旬の食材を入 れているので何が入っているのか 探してみてくださいね。
5	土	おかゆ かぼちゃとキャベツの煮物	米 かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布	ミルク	粉ミルク●	家庭保育協力日
7	月	おかゆ 人参と小松菜の煮物 玉葱のスープ	米 にんじん、こまつな、鶏ささみ、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	毎日朝のおやつ(9時半頃)に ミルクがあります。
8	火	おかゆ さつまいもと鱈の煮物 きやべつのスープ	米 さつまいも、ブロッコリー、すずき、昆布 キャベツ、昆布	ミルク	粉ミルク●	たんぼぼ2組遠足 こどもの楽園♪
9	水	おかゆ ささみとかぼちゃの煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ、かぼちゃ、はくさい、昆布 にんじん、昆布	ミルク	粉ミルク●	つくし1組遠足 八瀬野外保育センター うさぎ2組クッキング りんごのホットケーキ
10	木	おかゆ カラフル炒り豆腐 オニオンスープ	米 豆腐、鶏ささみ、ピーマン、にんじん、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	誕生会
11	金	おかゆ カレイとチンゲン菜の煮物 玉葱のスープ	米 かれい、チンゲンサイ、なす、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり1組クッキング りんごのホットケーキ
12	土	おかゆ じゃがいもと白菜の煮物	米 じゃがいも、はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布	ミルク	粉ミルク●	家庭保育協力日
15	火	おかゆ 鱈と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 すずき、こまつな、たまねぎ、昆布 さつまいも、昆布	ミルク	粉ミルク●	
16	水	おかゆ かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布 なす、昆布	ミルク	粉ミルク●	うさぎ1組クッキング りんごのホットケーキ
17	木	おかゆ 鯛とブロッコリーの煮物 玉葱と小松菜のスープ	米 たい、ブロッコリー、昆布 たまねぎ、こまつな、昆布	ミルク	粉ミルク●	
18	金	おかゆ 白菜と人参の煮物 じゃがいものスープ	米 はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布 じゃがいも、昆布	ミルク	粉ミルク●	たんぼぼ1組遠足 こどもの楽園♪
19	土	おかゆ かぼちゃとキャベツの煮物	米 かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、鶏ささみ、昆布	ミルク	粉ミルク●	家庭保育協力日 ひよこ・たまご組お楽しみ会
21	月	おかゆ 鮭とじゃがいもの煮物 小松菜のスープ	米 さけ、じゃがいも、ほうれんそう、昆布 こまつな、昆布	ミルク	粉ミルク●	
22	火	おかゆ かぼちゃとピーマンの煮物 茄子のスープ	米 かぼちゃ、ピーマン、鶏ささみ、昆布 なす、昆布	ミルク	粉ミルク●	
23	水	おかゆ さつまいもと鱈の煮物 きやべつのスープ	米 さつまいも、ブロッコリー、すずき、昆布 キャベツ、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり・つくし組 運動会1ハーサル *ひまわり組お弁当の日
24	木	おかゆ ささみとかぼちゃの煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ、かぼちゃ、はくさい、昆布 にんじん、昆布	ミルク	粉ミルク●	
25	金	おかゆ カレイとチンゲン菜の煮物 玉葱のスープ	米 かれい、チンゲンサイ、なす、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	
26	土	おかゆ じゃがいもと白菜の煮物	米 じゃがいも、はくさい、にんじん、鶏ささみ、昆布	ミルク	粉ミルク●	家庭保育協力日 ひまわり・つくし組運動会
28	月	おかゆ ブロッコリーと人参の煮物 チンゲン菜のスープ	米 ブロッコリー、にんじん、鶏ささみ、昆布 チンゲンサイ、昆布	ミルク	粉ミルク●	サンプルはお部屋に 用意しています。是非、 みてくださいね♪
29	火	おかゆ 人参と小松菜の煮物 玉葱のスープ	米 にんじん、こまつな、鶏ささみ、昆布 たまねぎ、昆布	ミルク	粉ミルク●	
30	水	おかゆ 鮭とじゃがいもの煮物 小松菜のスープ	米 さけ、じゃがいも、ほうれんそう、昆布 こまつな、昆布	ミルク	粉ミルク●	ひまわり・つくし組 運動会予備日
31	木	おかゆ かぼちゃと人参の煮物 きやべつのスープ	米 かぼちゃ、にんじん、鶏ささみ、昆布 きやべつ、昆布	ミルク	粉ミルク●	

*3日「白菜としめじの煮浸し」に「油揚げ」が間違いで記載されていました。「油揚げ」は使用しない献立となります。

令和6年10月献立表(食物アレルギー対応食 ※卵・乳・バナナ・キウイ・ゴマ・ピーナッツ・大豆)

*大豆について → しょう油、味噌は使用。大豆由来、大豆を含む、大豆油等も使用します。
*おやつについて → 離乳の完了期は種類により赤字のものに変更になります。 **揚げこども園**

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	材料	栄養価	備考欄
1	火	きのこスパゲティ パンキンサラダ 動物ゼリー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、しょう油、本みりん、酒、かつおだし、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ツナ、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 お子様せんべい 昆布おかき (離乳の完了期)ソフトせんべい	お茶 お子様せんべい 昆布おかき ソフトせんべい	エネルギー 391 Kcal たんぱく質 27.6 g	今月のお米は きゆひかり・ ミルククイーン です♪
2	水	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 野菜ジュース	お茶 りんごゼリー	お茶 りんごジュース ゼラチン、砂糖	エネルギー 413 Kcal たんぱく質 20.9 g	
3	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 若布おむすび ミニハート (離乳の完了期)ハイハイ	お茶 米 混ぜ込み若布 ミニハート ハイハイ	エネルギー 333 Kcal たんぱく質 20.2 g	今月のこの地域の旬(た くさん出回りおいしく食べ られる食材)は鮭・さつまい も・葉・しめじ・えのきた けです。給食のメニューにも 旬の食材を入れているので 何が入っているのか探 してみてくださいね。
4	金	ごはん 鶏肉の梅味味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 フライドポテト ルヴァン 土曜お菓子	お茶 じゃがいも、塩	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 32.9 g	
5	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	お茶 土曜お菓子	りんごジュース ソフトせんべい お子様せんべい	エネルギー 298 Kcal たんぱく質 20.1 g	家庭保育協力日
7	月	夕焼けライス さつまいもの煮物 ほうれん草の味噌汁	米、にんじん、かつおだし 豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつまいも、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 じゃがいもおかき (離乳の完了期)ハイハイ	お茶 じゃがいもおかき ハイハイ	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 40.4 g	
8	火	ごはん 鮭のちやんちゃん焼き 麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、白みそ、かつおだし 麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 おいもフライ	お茶 さつまいも、塩、油	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 30.3 g	
9	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 野菜ジュース	お茶 お子様せんべい 昆布おかき (離乳の完了期)ソフトせんべい	お茶 お子様せんべい 昆布おかき ソフトせんべい	エネルギー 441 Kcal たんぱく質 20.3 g	
10	木	ごはん 味付けのり 鮭の塩焼き マカロニサラダ 野菜の味噌汁 動物ゼリー	米、味付けのり 鮭、塩 マカロニ、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ 野菜の味噌汁 動物ゼリー	お茶 りんごジュース たべっ子BABY (ふつう・離乳の完了期) みかんゼリー	お茶 りんごジュース たべっ子BABY 水、ゼラチン、砂糖 みかん缶、果、あんこ	エネルギー 397 Kcal たんぱく質 9.4 g	誕生会
11	金	やさいうどん さつまいもサラダ りんごゼリー	うどん、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ りんごジュース、ゼラチン、砂糖	お茶 若布おむすび ミニハート (離乳の完了期)ハイハイ	お茶 米 混ぜ込み若布 ミニハート ハイハイ	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 24.5 g	
12	土	豚肉と野菜の丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、かつおだし 動物ゼリー	お茶 土曜お菓子	りんごジュース ソフトせんべい お子様せんべい	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 18.6 g	家庭保育協力日
15	火	きのこスパゲティ パンキンサラダ 動物ゼリー	スパゲティ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんじん、しょう油、本みりん、酒、かつおだし、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、ツナ、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 お子様せんべい 昆布おかき (離乳の完了期)ソフトせんべい	お茶 お子様せんべい 昆布おかき ソフトせんべい	エネルギー 426 Kcal たんぱく質 17.8 g	
16	水	ハヤシライス フレンチサラダ 野菜ジュース	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、ハヤシルウ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 野菜ジュース	お茶 りんごゼリー	お茶 りんごジュース ゼラチン、砂糖	エネルギー 417 Kcal たんぱく質 21 g	
17	木	ごはん いわしの蒲焼き風 白菜としめじの煮浸し えのきたけのすまし汁	米 いわし、片栗粉、砂糖、しょう油、本みりん、油 はくさい、しめじ、にんじん、こまつな、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし えのきたけ、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 鮭おむすび ミニハート (離乳の完了期)ハイハイ	お茶 米 鮭フレーク ミニハート ハイハイ	エネルギー 333 Kcal たんぱく質 20.2 g	
18	金	ごはん 鶏肉の梅味味噌焼き ブロッコリーのサラダ 若布と麩のすまし汁	米 鶏もも肉、うめびしお、合わせ味噌、本みりん ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 若布、麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 フライドポテト ルヴァン 土曜お菓子	お茶 じゃがいも、塩、油	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 32.9 g	
19	土	野菜たっぷりあんかけ丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、ひじき、コーン、かつおだし、しょう油、本みりん、酒、片栗粉 動物ゼリー	お茶 土曜お菓子	りんごジュース ソフトせんべい お子様せんべい	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 40.4 g	家庭保育協力日 ひよこたまご組お楽しみ会
21	月	夕焼けライス さつまいもの煮物 ほうれん草の味噌汁	米、にんじん、かつおだし 豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、さつまいも、ひじき、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ほうれん草、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 じゃがいもおかき (離乳の完了期)ハイハイ	お茶 じゃがいもおかき ハイハイ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 29.2 g	
22	火	ごはん 鮭のちやんちゃん焼き 麩のすまし汁	米 さけ、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、白みそ、かつおだし 麩、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 おいもフライ	お茶 さつまいも、塩、油	エネルギー 391 Kcal たんぱく質 27.6 g	
23	水	秋野菜カレー 野菜サラダ 野菜ジュース	米、豚こま、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、たまねぎ、にんじん、カレールウ キャベツ、ブロッコリー、ツナ、コーン、ひじき、マヨドレ 野菜ジュース	お茶 オレンジゼリー	お茶 オレンジジュース ゼラチン、砂糖	エネルギー 413 Kcal たんぱく質 20.9 g	ひまわり・つくし組 運動会1日ハール *ひまわり組お弁当の日
24	木	ごはん から揚げ さつまいもとキャベツの味噌汁	米 鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 さつまいも、キャベツ、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 お子様せんべい 昆布おかき (離乳の完了期)ソフトせんべい	お茶 お子様せんべい 昆布おかき ソフトせんべい	エネルギー 397 Kcal たんぱく質 9.4 g	
25	金	やさいうどん さつまいもサラダ 動物ゼリー	うどん、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし さつまいも、ブロッコリー、ツナ、コーン、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 若布おむすび ミニハート (離乳の完了期)ハイハイ	お茶 米 混ぜ込み若布 ミニハート ハイハイ	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 15.8 g	
26	土	豚肉と野菜の丼 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、しょう油、本みりん、酒、片栗粉、かつおだし 動物ゼリー	お茶 土曜お菓子	りんごジュース ソフトせんべい お子様せんべい	エネルギー 298 Kcal たんぱく質 20.1 g	家庭保育協力日 ひまわり・つくし組運動会
28	月	ごはん 鮭の唐揚げ やさいの味噌汁	米 鮭、しょう油、酒、片栗粉、油 はくさい、にんじん、じゃがいも、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 お子様サンド 昆布おかき (離乳の完了期)ハイハイ	お茶 お子様せんべい ツナ マヨレ 昆布おかき ハイハイ	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 33.6 g	
29	火	豚肉と野菜の丼 ひじきサラダ 動物ゼリー	米、豚こま、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、みつば、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし ひじき、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ 動物ゼリー	お茶 かぼちゃのマッシュ ミニハート (離乳の完了期)ルヴァン	お茶 かぼちゃ ミニハート ルヴァン	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 30.3 g	
30	水	ごはん さわらの西京焼き 白菜の煮浸し 若布のすまし汁	米 さくら、白みそ、合わせ味噌、本みりん、砂糖 はくさい、こまつな、しめじ、にんじん、さつまいも、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 若布、昆布、しょう油、本みりん、酒、塩、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 ソフトせんべい じゃがいもおかき (離乳の完了期)お子様せんべい	お茶 ソフトせんべい じゃがいもおかき お子様せんべい	エネルギー 441 Kcal たんぱく質 20.3 g	ひまわり・つくし組 運動会予備日
31	木	ごはん 切り干し大根と豚肉の煮物 麩の味噌汁	米 切り干し大根、豚こま、にんじん、しめじ、こんにゃく、ひじき、さつまいも、グリーンピース、砂糖、しょう油、本みりん、酒、かつおだし 麩、煮干し、昆布、合わせ味噌、かつおだし、かつお節、さば節	お茶 大根スティック ルヴァン	お茶 だいごん、昆布 ルヴァン	エネルギー 333 Kcal たんぱく質 20.2 g	