



10月給食献立表

(3~5歳児)



令和6年10月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	お や つ	エネルギー (kcal)
1 火	クロワッサン・ハムカツ・白菜のジュリアンサラダ・ミネストローネ	クロワッサン ハムカツ 白菜 魚肉ソーセージ トマト缶	ぶどうゼリー 麦茶	367
2 水	納豆ごはん・ほっけの照焼き・ほうれん草のなめ茸和え・豚汁	ほっけ切身 ほうれん草 なめ茸 豚もも肉 じゃがいも しめじ	おかし 牛乳	383
3 木	鶏南蛮にゅうめん・肉しゅうまい・ヨーグルト	そうめん 鶏もも肉 人参 白菜 長ねぎ 肉しゅうまい	イギリス トースト 牛乳	381
4 金	ごはん・麻婆豆腐・小松菜のナムル・にら玉みそ汁	木綿豆腐 鶏挽肉 小松菜 カニカマ にら 鶏卵 えのき	いも餅 牛乳	389
5 土	ごはん・鶏つくね・切り干し大根の炒め煮・豆腐のみそ汁	鶏つくね 切干大根 人参 油揚げ 木綿豆腐 ほうれん草	おかし 牛乳	403
7 月	ハヤシライス・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	487
8 火	じゃこチーズトースト・ブロッコリーのコーンサラダ・チキンチャウダー・バナナ	食パン しらす干し チーズ ブロッコリー 鶏もも肉 玉ねぎ	わかめ おにぎり 麦茶	451
9 水	《誕生会》 ピラフ・鶏のからあげ・マカロニサラダ・花麩のみそ汁・プリン	からあげ マカロニ きゅうり コーン 花麩 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	517
10 木	★10月10日 目の愛護デー なすのミートソーススパゲッティ・かき玉ポトフ・フルーチェ	スパゲッティ 豚挽肉 玉ねぎ 長なす 鶏卵 キャベツ	スナック スティック 牛乳	369
11 金	ごはん・生揚げのそぼろ煮・もやしのゆかり和え・えのきのみそ汁	生揚げ 豚挽肉 もやし ちくわ えのき 大根 鶏卵 人参	おかし いちご オレ	374
12 土	ごはん・親子煮・無限キャベツサラダ・高野豆腐のみそ汁	鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 高野豆腐 大根	おかし 牛乳	381
14 月	ス ポ ー ツ の 日			
15 火	★箸・フォーク・スプーン チャレンジメニュー ごはん・さばの塩焼き・豆とひじきのマヨ和え・あさりのみそ汁	さば切身 大豆水煮 ひじき 枝豆 カニカマ あさり	いちごクレープ 牛乳	418
16 水	中華丼・青のりポテト・はんぺんのみそ汁	豚肩ロース肉 白菜 なた じゃがいも はんぺん しめじ	おかし ヨーグルト ジョイ	343
17 木	カレーうどん・ひじき入り卵焼き・ソファール	うどん 鶏もも肉 白菜 なた ほうれん草 卵焼き	ロールケーキ 牛乳	399
18 金	ごはん・揚げ豆腐・白菜のおかか和え・さつま汁	揚げ豆腐 白菜 きゅうり さつまいも 鶏もも肉 ごぼう	おかし 牛乳	411
19 土	ごはん・肉団子と春雨のとろとろ煮・かぼちゃのごま和え・わかめのみそ汁	肉団子 春雨 白菜 かぼちゃ 塩蔵わかめ えのき 大根	おかし 牛乳	354
21 月	ポークシチューライス・スパゲッティサラダ・ぶどうジュース	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 スパゲッティ チーズ	おかし 牛乳	480
22 火	★ホットドッグを作ってみよう！ ホットロール・ウインナー・ジャーマンポテト・ワンタンスープ・型抜きチーズ	ホットロール ウインナー じゃがいも ベーコン 玉ねぎ	バナナ ココア	380
23 水	ごはん・いり豆腐・チキンサラダ・ねぎじゃがみそ汁	木綿豆腐 ひじき 油揚げ チキン ミニトマト 長ねぎ	おかし 牛乳	390
24 木	ふわ玉塩ラーメン・揚げギョーザ・いちごヨーグルト	中華麺 鶏卵 なた ギョーザ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	原宿ドッグ 牛乳	418
25 金	ふりかけごはん・たらの煮付け・小松菜の納豆和え・みそけんちん汁	たら切身 小松菜 もやし 納豆 大根 木綿豆腐 糸こん	おかし 牛乳	349
26 土	ごはん・鶏の照焼き・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	照焼きチキン すき昆布 人参 油揚げ 大根 ほうれん草	おかし 牛乳	364
28 月	キーマカレーライス・もやしのさっぱり和え・ミルージュ	豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ もやし 魚肉ソーセージ	かぼちゃの カップケーキ 牛乳	467
29 火	ジャムサンド・スコッチエッグ・キャベツのコールスロー・春雨スープ	食パン スコッチエッグ キャベツ ロースハム 春雨	おかし 牛乳	410
30 水	ごはん・はんぺんのチーズ揚げ・チンゲン菜の白和え・なめこ汁	はんぺん チーズフライ 木綿豆腐 チンゲン菜 なめこ 長ねぎ	いちごババロア 麦茶	395
31 木	★ハロウィンメニュー おばけチキンライス・パンプキングラタン ブロッコリーの彩りサラダ・かき玉中華スープ	かぼちゃ 鶏もも肉 玉ねぎ ブロッコリー 鶏卵 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	441

〈ねらい〉

・箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方と食事に合わせた使い方を知る。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。