



2024年10月献立表



淀さくら保育園

日 (曜日)	28日 (月)	1・15・29日 (火)	2・16・30日 (水)	3・17・31日 (木)	4・18日 (金)	5・19日 (土)	7・21日 (月)	8・22日 (火)	9・23日 (水)	10・24日 (木)	11・25日 (金)	12・26日 (土)
昼食	①ごはん ②豚肉と ブロッコリーの炒物 ③中華風スープ	①ごはん ②三平汁 ③小松菜のごま酢和え	①ごはん ②筑前煮 ③油揚げともやしの みそ汁	①秋やさいカレー ②マカロニサラダ 31日(木)お誕生日会 乳酸菌飲料	①ごはん ②チキンカツ ③胡瓜のサラダ ④豆腐とえのきたけの すまし汁	①きつねうどん ②はくさいとにんじんの 甘酢和え	①ごはん ②牛肉ときのこいっぱい 炒め物 ③大根とにんじんの みそ汁	①パン ②鶏の照り煮 ③ブロッコリー ④ベーコントマトスープ	①ごはん ②さばの塩焼き ③白和え ④玉ねぎとわかめのの すまし汁	①みそラーメン ②キャベツのナムル	①ごはん ②赤魚の煮付け ③小松菜と にんじんの浸し ④なすびのみそ汁	①牛丼 ②ちんげん菜のみそ汁
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児
	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0
	豚肉	25.0 30.0	生さけ	20.0 25.0	鶏肉こま切れ	25.0 30.0	鶏肉	40.0 50.0	さば	40.0 50.0	豚肉	25.0 30.0
	酒	0.4 0.5	油揚げ	7.0 10.0	ごぼう	20.0 30.0	えりんぎ	0.6 0.8	食塩	0.0 0.0	しょうが	0.6 0.8
	濃口しょうゆ	0.4 0.5	だいこん	18.0 22.5	にんじん	20.0 30.0	しめじ	1.6 2.0	砂糖	1.0 1.5	玉ねぎ	30.0 35.0
	ブロッコリー	20.0 25.0	じゃがいも	22.5 31.5	れんこん	12.0 18.0	だしかつお	2.0 3.0	濃口しょうゆ	1.0 1.5	もやし	10.0 15.0
	にんじん	19.4 24.3	にんじん	6.8 9.7	糸こんにやく	10.0 18.0	まいたけ	4.0 5.0	ほうれんそう	18.0 22.5	青ねぎ	2.0 3.0
	たまねぎ	18.8 23.5	青ねぎ	1.9 2.8	三度豆	5.0 5.0	しょうが	0.6 0.8	にんじん	4.8 6.8	みそ	30.0 40.0
	油	2.0 3.0	みそ	5.5 8.0	砂糖	5.0 6.0	にんにく	1.6 2.0	白ごま	1.5 2.0	だしかつお	2.0 3.0
デザート	薄口しょうゆ	2.0 3.0	だしかつお	2.0 3.0	濃口しょうゆ	5.0 6.0	水	110 140	薄口しょうゆ	2.0 2.5	水	0.0 0.0
	スープの素	0.7 1.0	水	110 150.0	みりん	3 3.5	はくさい	32.9 42.3	ベーコン	5.0 7.0	小松菜	25.5 34.0
	水	40.0 60.0			ウスターソース	2.0 3.0	にんじん	9.7 12.5	濃口しょうゆ	2.0 2.5	もやし	6.8 9.7
	片栗粉	2.0 3.0			だしかつお	2.0 3.0	酒	1.0 1.2	たまねぎ	18.0 27.0	花かつお	0.5 0.7
	もやし	15.8 19.8	小松菜	17.0 25.5	油揚げ	6.0 8.0	みりん	1.0 1.2	トマトジュース	30.0 45.0	キャベツ	35.0 45.0
	にんじん	7.8 9.7	もやし	6.8 9.9	水	15.0 20.0	砂糖	0.8 1.0	砂糖	1.0 1.5	にんじん	5.0 7.0
	ごま油	0.5 0.7	にんじん	4.8 6.8	米粉	7.0 10.0	薄口しょうゆ	0.8 1.0	スープの素	0.5 0.6	ごま油	0.5 0.7
	薄口しょうゆ	0.8 1.0	白ごま	1.2 1.5	マカロニ	7 9	とうふ	30.0 35.0	水	0.0 0.0	だしこんぶ	1.0 1.5
	スープの素	1.0 1.2	濃口しょうゆ	0.7 1.0	にんじん	7 9	えのきたけ	6 8	だいこん	18.0 27.0	だしこんぶ	1.0 1.5
	水	110 150			コーン缶	5.0 7.0	青ねぎ	2.0 3.0	水	110 150	水	110 150
デザート					マヨドレ	4.0 5.0	薄口しょうゆ	3.5 5.0				
					31日		だしかつお	0.8 1.0				
					乳酸菌飲料	50.0 50.0	水	110 150				
デザート	①牛乳 ②ウィンナーパイ	①牛乳 ②こんぶ ③かりんとう	①牛乳 ②おかからケーキ	①牛乳 ③・17日 ④クラッカーサンド 31日 ⑤ハロウィンクラッカー	①牛乳 ②さつまいもシュガー	①牛乳 ②野菜カステラ	①牛乳 ②シリアルヨーグルト	①牛乳 ②塩おにぎり	①牛乳 ②くだもの ③せんべい	①牛乳 ②きなこくずもち	①牛乳 ②ホワイトゼリー	①牛乳 ②バウムクーヘン
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児
	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100 120
	パイシート		こんぶ	2.0	米粉(上新粉)	15.0 20.0	シリアル	10.0 15.0	かき	68.0 85.0	豆乳	30.0 40.0
	ウィンナー		かりんとう	20.0 20.0	おかから	10.0 15.0	ヨーグルト	70.0 70.0	ばりんこ	10.0 20.0	水	30.0 40.0
	(ポークピッツ)				ココア(ビュココア)	0.5 0.8					砂糖	2.0 2.5
					ベーキングパウダー	1.0 1.5					片栗粉	9.0 11.0
					31日						きな粉	4.0 5.0
					南瓜	15.0 15.0					砂糖	2.0 2.5
					さつまいも	15.0 15.0						
デザート					砂糖	5.0 5.0						
					水	0.0 0.0						
					黒ゴマ	0.3 0.3						
デザート												
デザート												

※ 献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください



暑さも和らぎ秋へと季節が移っていくのを肌で感じるこの頃です。さて、10月10日は目の愛護デーです。スマホやゲームに触れる時間が年々増加傾向にあるので、目を休めてあげる時間を作ることはもちろんの事、目にいいビタミンB群をたくさん含む食材(豚肉・さば・さけ・納豆や大豆製品・レンコンなど)を取り入れて目を健康に保ちましょう。

