



# 亀有りりおっこ保育園 10月 給食献立表



令和6年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ		栄養価	
		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	3時おやつ			
01 火	赤飯 柿 花麩のすまし汁 鮭の西京焼き 青菜と豆腐の和え物	米、もち米、焼ふ、砂糖、ごま油、ごま、粉糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、あずき(乾)、かまぼこ、米みそ、クリーム	ほうれんそう、かき、もやし、にんじん、みつば、えのきたけ、ブルーベリー、ぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ミルクフィーユ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 9.8 g カルシウム 213 mg		
02 水	ご飯 みそ汁(あげ・キャベツ) 肉じゃが ほうれん草の納豆あえ	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、油揚げ、かまぼこ、米みそ	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、ねぎ	お菓子 牛乳100 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 171 mg		
03 木	食パン 野菜スープ ★ラッキーDay マカロニグラタン キャベツと胡瓜のサラダ	食パン、米、マカロニ、砂糖、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、かにかまぼこ	たまねぎ、りんご、キャベツ、こまつな、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム缶、生わかめ、にんじん、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 311 mg		
04 金	ご飯 みそ汁(白菜・なす) まぐろの酢豚風 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、すりごま、ごま、片栗粉	牛乳、まぐろ、ベーコン、かまぼこ、米みそ、バター	パナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、ピーマン、たけのこ、ねぎ、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 256 mg		
05 土	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 214 mg		
07 月	ひじきご飯 すまし汁(えのき・麩) キャベツの昆布和え オレンジ	米、小麦粉、砂糖、焼ふ	牛乳、無塩バター、鶏ひき肉、卵、油揚げ	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、ひじき	お菓子 牛乳100 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.6 g カルシウム 243 mg		
08 火	ハンバーガー 玉ねぎとハムのスープ キャベツサラダ キウイフルーツ	バーガーパン、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	豚ひき肉、ハム、牛乳	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 82 mg		
09 水	ご飯 すまし汁(大根・えのき) 鯖の味噌焼き ほうれん草の白あえ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、チーズ、かまぼこ、卵、米みそ	パナナ、ほうれんそう、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズマフィン	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 286 mg		
10 木	しっばくうどん 麦茶 もやしとニラのあえ物 チーズ(棒)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、焼き豚、チーズ、焼き豆腐	りんご、もやし、だいこん、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しいたけ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 326 mg		
11 金	ご飯 みそ汁(なめこ) とり天 せん切り野菜の和風サラダ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、無塩バター	かき、キャベツ、だいこん、きゅうり、なめこ、にんじん、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテトパイ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.2 g カルシウム 214 mg		
15 火	焼き豚ラーメン 麦茶 ブロッコリーと炒り卵のマヨネーズあえ チーズ(棒)	生中華めん、マヨネーズ、ごま油	牛乳、チキンナゲット、焼き豚、卵、チーズ	りんご、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 445 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 281 mg		
16 水	ご飯 みそ汁(あげ・小松菜) ポークチャップ 切干し大根のサラダ	米、砂糖、ごま、油、片栗粉	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ	オレンジ、たまねぎ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 264 mg		
17 木	ロールパン クラムチャウダー チキンソテーマトソース きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶、ホルトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 292 mg		

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ		栄養価	
		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	3時おやつ			
18 金	ご飯 みそ汁(白菜・ねぎ) サーモンのごまフライ 春雨サラダ	米、ごま、はるさめ、パン粉、焼ふ、油、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、ハム、米みそ、バター	パインナップル、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.7 g カルシウム 394 mg		
19 土	チキンライス ハムと白菜のスープ 大根とツナのおえ物 果物	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶、バター	はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 233 mg		
21 月	秋野菜のカレーライス コンソメスープ チーズのサラダ りんご	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ、きな粉	たまねぎ、りんご、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、れんこん、はくさい、まいたけ、しめじ、しろたまねぎ、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.5 g カルシウム 260 mg		
22 火	鮭のクリームパスタ 柿 わかめスープ チーズ(棒) カリカリベーコンサラダ	じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、べにさけ、チーズ、ベーコン、米みそ、クリーム	たまねぎ、キャベツ、かき、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、生わかめ、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 味噌ポテト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 295 mg		
23 水	ご飯 すまし汁(わかめ・麩) 豆腐つくねあんかけ キャベツのゆかりあえ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉、焼ふ、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、バター	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、マーメイド・低糖度、にんじん、れんこん、しいたけ、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 253 mg		
24 木	ロールパン ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ	ロールパン、干しとうめん、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン、なると、かつお節	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホルトマト缶詰、マトビュレ、りんご、あさつき、干しぶどう、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 208 mg		
25 金	ご飯 豚汁(じゃが芋) さわらの照り焼き 小松菜のおかかあえ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、砂糖、ごま油	さわら、牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、かまぼこ、卵、油揚げ、かつお節、バター	オレンジ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 ジョア ココアホットケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 389 mg		
26 土	鶏南蛮うどん 麦茶 野菜ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 182 mg		
28 月	中華炊き込みおこわ みそ汁(もやし・油揚げ) チンゲン菜のあえ物 パインナップル	米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ウィンナー、油揚げ、米みそ、卵	パインナップル、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ウインナーパイ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.0 g カルシウム 241 mg		
29 火	けんちんうどん 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ チーズ(棒)	ゆでうどん、食パン、さといも、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、チーズ、油揚げ	パナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、いちごジャム・低糖度	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 302 mg		
30 水	ご飯 みそ汁(きゃべつ・あげ) チキンチキンごぼう ほうれん草の磯香和え	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、れんこん、ごぼう、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 506 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 247 mg		
31 木	麦パン 野菜スープ なすのミートソース焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	ライ麦パン、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、バター、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、ホルトマト缶詰、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、しろたまねぎ、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.9 g カルシウム 249 mg		



※天候などによりメニューを変更することがあります。  
 ※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。  
 ※栄養価は幼児量の数値です。



# 亀有りりおっこ保育園 10月 前期食献立表



令和6年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	おかゆ ほうれん草と人参煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参煮 果物	おかゆ 白菜となす煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮 果物
7	8	9	10	11	12 <b>運動会</b>
おかゆ キャベツときゅうり煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物	おかゆ 大根とほうれん草煮 果物	おかゆ 大根と人参煮 果物	おかゆ 大根ときゅうり煮 果物	
14	15	16	17	18	19
	おかゆ ブロッコリーと人参煮 果物	おかゆ 小松菜と大根煮 果物	おかゆ じゃが芋と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 白菜と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物
21	22	23	24	25	26
おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮 果物	おかゆ キャベツと人参煮 果物	おかゆ 小松菜と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物
28	29	30	31		
おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物	おかゆ 大根と人参煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 果物		

# 亀有りりおっこ保育園 10月 中期食・後期食献立表



令和6年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
午前食		おかゆ ほうれん草と人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 白菜となすの味噌汁 人参と豆腐煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 果物
午後食		もやしとほうれん草のうどん 人参と白身魚煮 果物	ねぎとキャベツのおじや 人参と豆腐煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	もやしと人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	ねぎと人参のおじや ブロッコリーと豆腐煮 果物
	7	8	9	10	11	12
午前食	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のトマトスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ 大根とほうれん草のスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物	運動会 
午後食	もやしとねぎのうどん キャベツと白身魚煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	ほうれん草とねぎのおじや 大根と白身魚煮 果物	ねぎと人参のうどん 大根のそぼろ煮 果物	人参と大根のうどん きゅうりと豆腐煮 果物	
	14	15	16	17	18	19
午前食		おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と大根のみそ汁 きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ じゃが芋と玉ねぎのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 大根と白身魚煮 果物
午後食		もやしと玉ねぎのうどん 人参と豆腐煮 果物	小松菜とねぎのおじや 大根のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのトマトスープ きゅうりと白身魚煮 果物	もやしとわかめのうどん 人参と豆腐煮 果物	大根と人参のおじや 玉ねぎとそぼろ煮 果物
	21	22	23	24	25	26
午前食	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 南瓜のそぼろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと人参のトマトスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 大根と豆腐の味噌煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物
午後食	玉ねぎと白菜のうどん 人参と白身魚煮 果物	キャベツと玉ねぎのうどん ほうれん草のそぼろ煮 果物	わかめとねぎのおじや 玉ねぎと豆腐煮 果物	パン(パン粥) キャベツときゅうりのうどん 人参と白身魚煮 果物	もやしと人参のうどん じゃが芋のそぼろ煮 果物	キャベツと玉ねぎのおじや 人参と白身魚煮 果物
	28	29	30	31		
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 小松菜と豆腐煮 果物		
午後食	人参とねぎのうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	ねぎと人参のうどん 大根と豆腐煮 果物	キャベツともやしのおじや 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) なすと玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物		