

令和6年

10月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内ではたらく			栄養価		三未以下 添加	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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全日)	
火	1	15		さばの塩焼き 切干大根のソース炒め みそ汁	米、砂糖、油、片栗粉 食パン、マーガリン グラニュー糖、黒ゴマ	牛乳、さば、豚バラ肉 青のり粉、削りかつお 油あげ、中みそ 乾わかめ	切干大根、もやし 人参、キャベツ 玉ねぎ、えのき 小松菜	628	25.5		牛乳、菓子	牛乳 ごまクリームサンド	
水	2	16	杉本先生リズム指導 (午前)	スマイルキッズサッカー (年長組)	ホイコーロー グリーンポテト わかめスープ	米、砂糖、油、片栗粉 じゃがいも、小麦粉 コーンスターチ	牛乳、豚肉、赤味噌 青のり粉、豆腐 乾わかめ、きな粉	人参、キャベツ ピーマン、白ねぎ 人参、玉ねぎ 乾しいたけ、しめじ	583	20.7		牛乳、菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
木	3	17		鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のおかか和え のっぺい汁	米、砂糖、油 里芋、塩こうじ 片栗粉、菓子	牛乳、鶏肉 削りかつお、ちくわ	人参、キャベツ 小松菜、大根 ごぼう、奴ねぎ	497	20.2		牛乳、菓子	牛乳、昆布、エアリアル 牛乳、昆布、サッポロポテト	
金	4	18	避難訓練	すき焼き煮 もやしの甘酢和え みかん	米、砂糖、油 じゃがいも、米粉	牛乳、豚肉、豆腐 高野豆腐	人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、白ねぎ もやし、きゅうり みかん、ごぼう	606	14.8		牛乳、菓子	牛乳 米粉のココア蒸しパン	
土	5	19	運動会	焼きビーフン 小松菜の和え物 牛乳	乾ビーフン、油 菓子	牛乳、削りかつお 豚バラ肉 乾きくらげ	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし にら、小松菜 乾しいたけ	407	18.3		牛乳、菓子	5日：ばかうけ 19日：アンパンマンソフトせんべい	
月	7	21	身体計測 (ひよこ・ひまわり組) カワイ体操指導(年長組)	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ バナナ	米、砂糖、油 緑豆春雨、ごま油 さつまいも	牛乳、鶏肉 ちりめん、乾ひじき	人参、チンゲン菜 もやし、バナナ	583	24.3		牛乳、菓子	牛乳 ふかしいも	
火	8	22	運動会予備日	赤魚の竜田揚げ 五目あえ えのき納豆	米、砂糖、油、片栗粉 焼きそば玉、ごま油	牛乳、赤魚、油あげ 削りかつお、納豆 もみのり、豚バラ肉	生姜、乾しいたけ、もやし しらたき、小松菜、人参 ピーマン、キャベツ えのきたけ	541	26.2		牛乳、菓子	牛乳 塩焼きそば	
水	9	23	マーチングリハーサル (年長組)	身体計測 (年少・年中・年長組) カワイ体操指導(年中組)	ポークカレーライス フレンチサラダ オレンジ	米、砂糖、じゃがいも 油、カレールウ 菓子	牛乳、豚肉、小魚	人参、玉ねぎ、キャベツ グリーンピース、きゅうり オレンジ	553	26.0		牛乳、菓子	牛乳、小魚、さやえんどう 牛乳、小魚、シガーフライ
木	10	24	マーチング大会 (年長組)	運動会予備日	親子煮 青菜のしらすあえ パイン缶	米、砂糖、油 じゃがいも、食パン マヨネーズ	牛乳、鶏肉、卵 ちりめん、ツナ缶 高野豆腐	人参、玉ねぎ、乾しいたけ グリーンピース、小松菜 パイン缶、もやし ホールコーン	642	21.5		牛乳、菓子	牛乳 ツナコーントースト
金	11	25	誕生日会	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁	米、砂糖、油、白ごま 里芋、ごま油、小麦粉 バター、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、中みそ ちりめん、豆腐 油あげ、きな粉、卵	柿、大根、きゅうり 人参、奴ねぎ	637	26.3	菜めし	牛乳、菓子	牛乳、きな粉クッキー 牛乳、ロールケーキ	
土	12	26		和風スパゲティ 牛乳	乾スパゲティ、油 菓子	牛乳、豚肉、ベーコン 刻みのり	人参、たまねぎ キャベツ、エリンギ しめじ、小松菜	459	18.8		牛乳、菓子	12日：ぼたぼた焼き 26日：星たべよ	
月	28	28		うま煮 野菜とわかめの酢の物 バナナ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま	牛乳、豚肉、ちくわ ちりめん、乾わかめ 高野豆腐	人参、大根、ごぼう 糸こんにゃく、小松菜 グリーンピース、キャベツ もやし、バナナ	610	22.1		牛乳、菓子	牛乳 青菜のおにぎり	
火	29	29	お弁当遠足 (年少組)	マーボー豆腐 華風あえ パイン缶	米、砂糖、片栗粉 ごま油、白ごま、米粉 コーンスターチ、粉糖 マーガリン	牛乳、豆腐、豚ひき肉 赤みそ	人参、乾しいたけ 玉ねぎ、にら、生姜 キャベツ、もやし、バナナ 赤ピーマン、パイン缶	558	22.1		牛乳、菓子	牛乳 ブラウニー	
水	30	30	遠足 (年中・年長組)	れんこんコロッケ ごまドレッシングサラダ 手作りふりかけ	米、砂糖、油 じゃがいも、小麦粉 パン粉、白ごま、菓子	牛乳、豚ひき肉 ロースハム、削りかつお 青のり粉、小魚	れんこん、たまねぎ キャベツ、人参 ホールコーン、ゆかり きゅうり	612	27.7		牛乳、菓子	牛乳 小魚の甘辛 アスパラガスビスケット	
木	31	31		鶏肉と里芋の炒め煮 キャベツのごまあえ みかん	米、砂糖、里芋 ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、平天 ちりめん、小倉あん きな粉、高野豆腐	人参、大根、乾しいたけ 糸こんにゃく、生姜 グリーンピース、小松菜 キャベツ、みかん	595	21.4		牛乳、菓子	牛乳 おはぎ	

秋は様々な食材が旬を迎えます。旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高いです。
保育園の給食でもきのこやさつまいも、れんこんや里芋やみかんなどおいしい秋を取り入れた献立を考えています！

- 誕生日会
 ●さつまいもごはん ●彩野菜のおかかあえ ●みかん
 ●鮭のみもじ焼き ●きのこのすまし汁

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。
平均の熱量は567kcalでたんぱく質は22.9gです。