



# 10月給食予定献立表

つぼみ すずらん あさがお  
ちゅうりつぷ たんぽぽ ばら

2024年(令和6年)  
認定こども園 よしの

日	曜	0歳~5歳児 共通献立				0・1・2歳児追加分		3歳以上の望ましい主食
		汁もの	主菜	副食	おやつ	主食	おやつ	
1	火	大根と大豆のスープ	回鍋肉(ホィ-ロ)	たたききゅうり	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 ごはん
2	水	ほうれん草のホワイトシチュー	ハンバーグ	スパゲティサラダ	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 ごはん
3	木	えのきたけのみそ汁	さんまのバーベキューソース	わかめともやしのナムル	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 ごはん
4	金	きゃべつのみそ汁	筑前煮	ウインナーのソース炒め	バナナ	牛乳 おかし	ひじき ごはん	牛乳 バナナ ごはん
5	土	ちらしスパゲティ	野菜ジュース		バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ バナナ	牛乳 バナナ パン
7	月	吉野汁	豚肉のおろしソース	小松菜のおかか和え	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん
8	火	白菜のみそ汁	シンガポールジンジャーチキン	ほうれん草と人参の磯和え	バナナ	牛乳 おかし	なめたけ ごはん	牛乳 バナナ ごはん
9	水	ほうれん草と豆腐のみそ汁	五目きんぴら	キャバツのおかか和え	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん
10	木	ラーメン汁	マーボー豆腐	トマト	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん
11	金	きのこ汁	鮭のサクサクソテー	さつま芋のバター煮	バナナ	牛乳 おかし	わかめ ごはん	牛乳 バナナ ごはん
12	土	みそうどん	野菜ジュース		バナナ	牛乳 おかし	うどん バナナ	牛乳 バナナ おにぎり
15	火	もやしのみそ汁	タラのカレームニエル	小松菜の納豆和え	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん
16	水	なめこと豆腐のみそ汁	タンドリーチキン	昆布とじゃがいもの甘辛煮	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ○ ごはん
17	木	ザンギカレー	マカロニサラダ	トマト オレンジジュースゼリー		牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん
18	金	水菜と油揚げのみそ汁	豚ひれ肉のマーマレード焼き	かぼちゃの甘煮	バナナ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 バナナ ごはん
19	土	野菜たっぷりうどん	野菜ジュース		バナナ	牛乳 おかし	うどん バナナ	牛乳 バナナ おにぎり
21	月	人参とひじきと大根のみそ汁	五目焼	小松菜とツナの酢味噌和え	バナナ	牛乳 おかし	ゆかり ごはん	牛乳 バナナ ごはん
22	火	ハヤシライス	中華風ローストチキン	野菜サラダ(マヨネーズ)	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ○ ごはん
23	水	ワカメスープ	タラのみりん漬け焼き	おからサラダ	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん
24	木	ニラと豆腐のみそ汁	鶏肉の照り煮	ビーフソテー	バナナ	牛乳 おかし	しらす ごはん	牛乳 バナナ ごはん
25	金	ジュリアンスープ	豚肉とキャバツの味噌炒め	マゼドアンサラダ	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん
26	土	五目焼きそば	野菜ジュース		バナナ	牛乳 おかし	焼きそば バナナ	牛乳 バナナ パン
28	月	大根のみそ汁	鶏のさっぱり煮	かぼちゃのセサミサラダ	バナナ	牛乳 おかし	鮭 ごはん	牛乳 バナナ ごはん
29	火	ごぼうチャウダー	ひれ肉の照り煮	トマト	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん
30	水	たまねぎのみそ汁	タラのフライ	うまっコリー	バナナ	牛乳 おかし	グリッピーズ ごはん	牛乳 バナナ ごはん
31	木	大豆とかぶのスープ	デミグラスハンバーグ	南瓜とコーンのクリーム和え	バナナ	牛乳 おかし	ごはん バナナ	牛乳 バナナ ごはん

### ◎10月栄養価

- ◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。
- ◎ フルーツは入荷状況によって変更があります。



	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎0~2歳児	511kcal	19.4g	17.4g	1.4g
◎3~5歳児	453kcal	20.3g	19.9g	1.6g