



# 10月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園  
2024年

日	曜日	給食	おやつ
1	火	鶏みそスパゲティー、変わりたまご焼き、キャベツサラダ、ほうれん草入りスープ、オレンジ	牛乳、豆乳ケーキ
2	水	バーガーパン、照り焼きハンバーグ、チーズ、皮付きフライドポテト、フレッシュサラダ、ミネストローネ、柿	麦茶、きつねおにぎり
3	木	ごはん、鯖の塩焼、ごぼう炒め、野菜の納豆和え、白玉麩入り清子汁、梨	牛乳、ホクホク芋
4	金	手作りふりかけごはん、かしわの天ぷら、れんこんサラダ、トマト、じゃがいもの味噌汁、バナナ	牛乳、フラワーカップ
5	土	肉うどん、ブロッコリーのマヨ和え、トマト、フルーツ	麦茶、蒸しパン
6	日		
7	月	ごはん、鮭の西京焼き、秋野菜入り筑前煮、ひらひら人参のゴマ和え、わかめ味噌汁、梨	牛乳、ロシアンクッキー
8	火	ソフトフランス、マカロニグラタン、ブロッコリーサラダ、トマト、具たくさんポトフ、りんご	麦茶、やきそば
9	水	ドライカレーライス、チキンのマーマレード焼き、レーズン入りコールスローサラダ、豆腐スープ、オレンジ	牛乳、スイートポテト
10	木	ゴマごはん、鯖の竜田揚げ、じゃがいもと人参の金平、ほうれん草の白和え、きのこ汁、バナナ	牛乳、スコーン
11	金	まつの木ラーメン、焼売、大根サラダ、茹でブロッコリー、梨	麦茶、フルーツヨーグルト
12	土	もりもり焼き肉丼、コロコロサラダ、トマト、中華スープ、フルーツ	麦茶、ジャムパン
13	日		
14	月		
15	火	麻婆丼、サラダ風バンバンジー、にら玉スープ、牛乳ゼリーのオレンジソース添え	麦茶、揚げパン
16	水	ごはん、かじきのフライ甘辛ソース、れんこんとひじきの炒め煮、マカロニサラダ、油揚げの味噌汁、バナナ	牛乳、手作りクッキー
17	木	カレー南蛮、厚焼きたまご焼き、しらす入りほうれん草、くずれ金時豆煮、リンゴ	麦茶、納豆巻
18	金	ロールパン、鮭のホイル焼き、トマトサラダ、クリームシチュー、バナナ	麦茶、お好み焼き
19	土	ハヤシライス、カラフルサラダ、野菜スープ、フルーツ	麦茶、手作おこし
20	日		
21	月	世界料理ベトナム(コムガー、生春巻き、なすのにんにく蒸し炒め、スイートチリななます、ミエン・ガー風春雨スープ、 オレンジ)	牛乳、揚げバナナ
22	火	みそラーメン、はんぺんの青のり焼き、かぼちゃの甘煮、トマト、ぶどうゼリー	牛乳、ちんすこう
23	水	サンドイッチ、鶏手羽の旨煮、ブロッコリーのスタミナ炒め、もやしスープ、バナナ	麦茶、マカロニポリタン
24	木	ごはん、さんまの塩焼き、豚肉とピーマン炒め、里芋煮、土瓶蒸し風清汁、梨	牛乳、和風ケーキ
25	金	がんばれ弁当(ゴマごはん、唐揚げ、たこさんウィンナー、ポテトサラダ、人参の甘煮、茹でブロッコリー、味噌汁、みかん)	麦茶、アイスクリーム
26	土	運動会	
27	日		
28	月	大豆の日(さつまいもごはん、厚揚げのケチャップ炒め、切り干し大根煮、サッパリキャベツ、なめこ汁、バナナ)	牛乳、おからクッキー
29	火	誕生日会(ミートソーススパゲティー、鶏肉の塩麹焼き、フレンチサラダ、じゃがいものポタージュ、みかん)	麦茶、パンケーキ
30	水	ゆかりふりかけごはん、鶏肉団子煮、ポテトサラダ、ほうれん草のきつね和え、具だくさん味噌汁、リンゴ	麦茶、にゅうめん
31	木	かぼちゃロール、鶏肉のおぼけ揚げ、おぼけきゅうりのハローウィンサラダ、かぼちゃのクリームシチュー、バナナ	麦茶、パンキンカップケーキ

今月の平均 3～5歳児 エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g  
脂質 20.8g 塩分 2.0g

★ 仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

