

# 10月の献立表



2024年度 多治見市 若草保育園

日にち	ようび	午前おやつ		おひるごはん		午後おやつ		未満児	
								エネルギー (kcal)	塩分相当量 (g)
1	火	おこめせん	牛乳	ご飯 酢豚 キャベツの和えもの 春雨スープ		米粉マカロニの黒蜜かけ	牛乳	431	1.5
2	水	赤ちゃんせんべい	牛乳	さつま芋ご飯 ししゃも焼き きゅうりとワカメの酢の物 吸物		りんごケーキ	牛乳	446	1.4
3	木	鉄塩せん	牛乳	ご飯 焼き豆腐のそぼろ野菜あんかけ ごぼうサラダ 赤だし		さつまいもの茶巾	牛乳	472	1.3
4	金	りんご	牛乳	ミートスパゲティー サウザンアイランドサラダ コンソメスープ		おにぎり	牛乳	439	1.6
5	土	せんべい	牛乳	弁当持参		クロワッサン	牛乳	278	0.4
6	日								
7	月	オレンジ	牛乳	カレーピラフ 水菜と大根のサラダ じゃがいものスープ		ココア蒸しパン	牛乳	464	1.4
8	火	おこめせん	牛乳	きのこちらし寿司 白菜のお浸し 吸物		(未)りんごヨーグルト	牛乳	400	1.5
9	水	赤ちゃんせんべい	牛乳	ご飯 鱈のフライ フレンチサラダ きのこのスープ		フルーツダイゼリー	牛乳	475	1.4
10	木	むらさきいもせんべい	牛乳	ご飯 豚肉と小松菜の炒め物 じゃが芋の土佐和え 味噌汁		米粉の小倉蒸しパン	牛乳	467	1.6
11	金	りんご	牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き にんじんサラダ 吸物		カレーじゃがもち	牛乳	432	1.3
12	土	せんべい	牛乳	弁当持参		クロワッサン	牛乳	278	0.4
13	日								
14	月			スポーツの日					
15	火	おこめせん	牛乳	ご飯 キーマカレー 小松菜のお浸し りんご		お好み焼き	牛乳	436	1.4
16	水	りんご	牛乳	ご飯 鯖の味噌漬焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁		ヨーグルト和え	牛乳	459	1.3
17	木	鉄塩せん	牛乳	ご飯 マーボー豆腐 水菜とキャベツのサラダ パナナ		コーントースト	牛乳	491	1.6
18	金	バナナ	牛乳	ご飯 チンジャオロースー もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ		米粉マカロニのきな粉和え	牛乳	448	1.4
19	土	せんべい	牛乳	弁当持参		クロワッサン	牛乳	278	0.4
20	日								
21	月	りんご	牛乳	ご飯 豚肉の野菜炒め ポテトサラダ 赤だし		れんこんチップス	牛乳	447	1.1
22	火	バナナ	牛乳	チキンライス コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ		いもようかん	牛乳	476	1.5
23	水	赤ちゃんせんべい	牛乳	ご飯 鯖の竜田揚げ もやしの甘酢和え さつまい		黒糖ボール	牛乳	479	1.2
24	木	むらさきいもせんべい	牛乳	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜のごま和え 吸物 柿		チーズボンデ	牛乳	492	1.5
25	金	おこめせん	牛乳	焼きそば ひじきのお浸し 豆腐のスープ		鬼まん	牛乳	409	2.0
26	土			うどん会					
27	日								
28	月	むらさきいもせんべい	牛乳	ご飯 けいちゃん 南瓜の煮物 のっぺい汁		さつま芋スティック	牛乳	465	1.3
29	火	鉄塩せん	牛乳	ご飯 鯖の照り焼き もやしとブロッコリーのごま酢和え かみなり汁		お麩のスナック(のり塩)	牛乳	434	1.4
30	水	りんご	牛乳	ご飯 れんこん入りハンバーグ キャベツのマヨネーズ和え トマトスープ		焼き芋	牛乳	478	1.3
31	木	赤ちゃんせんべい	牛乳	ご飯 鶏肉の米パン粉焼き 大根サラダ コンソメスープ		南瓜入り米粉蒸しパン	牛乳	492	1.2



\*\*\*旬の食べ物\*\*\*

《さつまいも》

- 2日 さつま芋ご飯
- 3日 さつまいもの茶巾
- 22日 いもようかん
- 23日 さつまい
- 25日 鬼まん
- 28日 さつま芋スティック



《柿》

- 24日
- 《りんご》
- 4日 11日 15日
- 16日 21日 30日



\*\*\*行事食\*\*\*

31日 ハロウィン：南瓜入り米粉蒸しパン