



令和6年度10月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	火	ウインナードッグ ビーフシチュー フレンチサラダ	コッペパン・ウインナー・キャベツ・塩コショウ・ケチャップ 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・油・シチュールウ ブロッコリー・黄ピーマン・チーズ・フレンチドレ	お茶 鮭わかめおにぎり (米・わかめご飯の素・鮭・いりごま)
2	水	ご飯 ささみの天ぷら 白菜のクリーム煮 玉ねぎの味噌汁	米 ささみ・塩・天ぷら粉・油 白菜・人参・ハム・シチュールウ 玉ねぎ・油揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 マシュマロおこし (コーンフレーク・マシュマロ・マーガリン)
3	木	牛丼 小松菜のボン酢和え 大根の味噌汁	米・牛肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 小松菜・えのき・砂糖・ボン酢 大根・キャベツ・味噌汁	牛乳 フライドポテト
4	金	ハヤシライス 豆腐サラダ 梨	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ 豆腐・ブロッコリー・トマト・和風ドレッシング 梨	牛乳 マドレーヌ (小麦粉・砂糖・卵・マーガリン・ベーキングパウダー)
5	土	カレーライス	米・豚肉・人参・じゃがいも・たまねぎ・カレールウ	
7	月	ご飯 とりつくね ひじきの煮物 かぶのすまし汁	米 とりつくね ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん かぶ・しめじ・ねぎ・すまし汁	牛乳 ウエハース
8	火	豚肉とビーフンの炒め物 揚げ餃子 小松菜の味噌汁	豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・ビーフン・だし・醤油・砂糖・みりん・油 ぎょうざ・油 小松菜・えのき・味噌汁	牛乳 のりじゃこトースト (食パン・マヨネーズ・しらす・のり)
9	水	エビピラフ スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう 冬瓜の味噌汁	米・えび・インゲン・人参・塩コショウ・コンソメ 卵・じゃがいも・玉ねぎ・いんげん・ハム・コンソメ・塩・砂糖 牛蒡・れんこん・人参・だし・醤油・砂糖・いりごま 冬瓜・大根葉・味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ (ホットケーキMIX・ヨーグルト・油)
10	木	おじゃこご飯 ハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	米・いりこ ハンバーグ・ケチャップ じゃがいも・ミックスベジタブル・マヨネーズ・塩 しろ菜・マカロニ・コンソメスープ	牛乳 かぼちゃもち (米粉・砂糖・豆乳・塩・かぼちゃ・きな粉)
11	金	ご飯 サーモンタルタル焼き かぼちゃサラダ さつまいもの味噌汁	米 サーモン・タルタルソース パンキンサラダ・ブロッコリー さつまいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 ナゲット
12	土	焼き鳥丼 大根の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・のり 大根・ワカメ・味噌汁	カスタードケーキ
15	火	ご飯 メンチカツ 高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	米 メンチカツ・油・中濃ソース・ブロッコリー・コールスロドレッシング 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 キャベツ・かぼちゃ・味噌汁	牛乳 ツナマヨサンド (コッペパン・ツナ・マヨネーズ)
16	水	親子丼 小松菜のツナ和え 里芋のすまし汁 バナナ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・酒・みりん・醤油・砂糖・卵 小松菜・人参・ツナ・だし・醤油・砂糖 さといも・ほうれん草・すまし汁 バナナ	牛乳 きらきらコーンのおほしさま

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー（卵）
たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは手作りです。
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	木	キーマカレー ブロッコリーのサラダ りんごヨーグルト	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・和風ドレッシング ヨーグルト・砂糖・りんご缶	牛乳 大学芋 (さつまいも・油・大学芋のタレ)
18	金	おじゃこご飯 すき焼き風煮 じゃがいものきんぴら かぶのすまし汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・みりん・醤油・砂糖・酒 じゃがいも・人参・インゲン・だし・醤油・砂糖・油 かぶ・オクラ・すまし汁	牛乳 ソーセージケーキ (ホットケーキMIX・小麦粉・牛乳・砂糖・マーガリン・お魚ソーセージ)
19	土	チャーハン えのきの味噌汁	米・ハム・玉ねぎ・ねぎ・卵・塩コショウ・鶏ガラ・醤油 えのき・うまい菜・味噌汁	雪の宿
21	月	ご飯 チキン南蛮 冬瓜の煮物 肉団子のスープ りんご(シナノスイート)	米 チキン南蛮・油・キャベツ・マヨネーズ 冬瓜・人参・厚揚げ・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖 うまい菜・チキンボール・コンソメスープ りんご	牛乳 ワッフル (ワッフル・グラニュー糖・マーガリン)
22	火	金目鯛の野菜あんかけ キャベツのソテー じゃがいものすまし汁	米 金目鯛・白菜・人参・もやし・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 キャベツ・ほうれん草・ベーコン・黄ピーマン・コンソメ・コショウ・油 じゃがいも・ねぎ・すまし汁	牛乳 マシュマロサンド (クラッカー・マシュマロ)
23	水	秋の遠足		
24	木	麻婆丼 ほうれん草のナムル 大根のすまし汁	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・味噌・片栗粉・ごま油 ほうれん草・もやし・赤ピーマン・醤油・酢・砂糖・ごま油 大根・ワカメ・すまし汁	牛乳 ポテトグラタン (ポテトサラダ・チーズ)
25	金	おじゃこご飯 肉じゃが 白菜のかにかま和え 豆腐の味噌汁	米・いりこ 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・油・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 白菜・かにかま・昆布つゆ・砂糖	牛乳 フレンチトースト (食パン・卵・牛乳・砂糖)
26	土	ピラフ コンソメスープ	米・ウインナー・ミックスベジタブル・塩コショウ・油・コンソメ うまい菜・大根・コンソメスープ	ソフトサラダ
28	月	さつまいもご飯 さんまの塩焼き マカロニサラダ 冬瓜のすまし汁	米・さつまいも・塩 さんま・塩・大根おろし・ボン酢 マカロニ・ハム・人参・胡瓜・マヨネーズ・フレンチドレッシング・塩コショウ 冬瓜・大根葉・すまし汁	牛乳 肉まん
29	火	ご飯 唐揚げ かぼちゃのそぼろあん オニオンスープ	米 唐揚げ・油・キャベツ・玉ねぎドレッシング かぼちゃ・えだまめ・大豆ミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 玉ねぎ・ワカメ・オニオンスープ	牛乳 きな粉蒸しパン (小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・きな粉・マーガリン・砂糖)
30	水	ポークカレー オクラのボン酢和え バナナヨーグルト	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・レーズン オクラ・コーン・ツナ・ボン酢・砂糖 ヨーグルト・砂糖・バナナ	牛乳 ハロウィンデザート
31	木	中華丼 焼売 春雨のスープ	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・スナップエンドウ・鶏ガラスープ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 焼売 春雨・大根葉・鶏ガラスープ	お茶 マロンババロア (ババロアの素・牛乳)

～目にいい食べ物ば？～

10月10日は目の愛護デー。元気で健康な目を保つためにはきちんと栄養を摂ることが大切です。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えていきます。時間を区切って使うことはもちろんですが目の健康のために目にいい栄養素を食事で取り入れましょう。

*目にいい栄養素

- ビタミンA・・・目の粘膜を強くし、目の疲れや感傷を防ぐ働きがあります。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)
- ビタミンB群・・・ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉、卵、ごま、豆類など)
- ビタミンC・・・目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、果物、いも類)
- DHA・・・目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。(いわし、さんま、さばなどの青魚)