



# 10月の献立表

令和6年

かもめ幼稚園

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	火	ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ コンソメスープ お誕生会ケーキ	米 鶏肉 じゃが芋 胡瓜 人参 チーズ コーン 小松菜 ロールケーキ	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 フルーツヨーグルト
2	水	秋野菜カレー ブロッコリーハムサラダ オレンジ	米 押し麦 鶏モモ 玉ねぎ 人参 さつまいも なす ブロッコリー ハム きゅうり オレンジ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 きな粉サンド
3	木	根菜の焼うどん ツナじゃが パナナ みそ汁	うどん 豚肉 ごぼう もやし 人参 ほうれん草 じゃがいも ツナ グリンピース パナナ わかめ 大根	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 豆乳プリン
4	金	三色丼 油揚げと茄子の煮物 りんご みそ汁	米 鶏ひき肉 長ねぎ いんげん 人参 なす 油揚げ 玉ねぎ グリンピース りんご えのき ほうれん草	お茶 せんべい	牛乳 ケチャップライスおにぎり
5	土	ご飯 豚肉のカラフル炒め キャベツサラダ 小松菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 人参 コーン	お茶 ハッピーターン	牛乳 クリームコンフェ
7	月	ご飯 照り焼きチキン 切り干し大根のサラダ みそ汁	米 鶏肉 切り干し大根 ほうれん草 人参 コーン 麩 しめじ	お茶 パリパリパンキン	牛乳 りんごゼリー・せんべい
8	火	しらすチャーハン 焼売 ブロッコリー せんべい汁	米 しらす かまぼこ 玉ねぎ グリンピース 焼売 ブロッコリー せんべい しめじ ねぎ ごぼう 大根	お茶 マンナビスケット	牛乳 お麩ラスク
9	水	ビーフカレー(麦ご飯) もやしと胡瓜のナムル パイン缶	米 押し麦 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 胡瓜 人参 コーン パイン缶	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 ふかしさつまいも
10	木	ご飯 麻婆豆腐 春雨とひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	米 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 椎茸 春雨 ひじき かまぼこ 人参 いんげん チンゲン菜 えのき	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 人参ケーキ
11	金	ロールパン BBQチキン ほうれん草のソテー 野菜スープ	ロールパン 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ もやし コーン 人参 キャベツ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 きのおにぎり
12	土	ご飯 豚肉と大根のとろとろ煮 もやしの磯和え みそ汁	米 豚肉 大根 しめじ いんげん もやし 豚肉 キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ	お茶 ビスコ	牛乳 バームクーヘン
15	火	ご飯 豚肉と野菜のバター醤油炒め 南瓜煮 みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 大根 えのき	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 お野菜ホットケーキ
16	水	チキンカレー(麦ご飯) ツナサラダ ビルクル	米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ツナ 胡瓜 キャベツ もやし コーン ビルクル	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 チーズおにかおにぎり
17	木	八幡浜ちゃんぼん じゃが芋の煮ころがし オレンジ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 長ねぎ じゃが芋 いんげん オレンジ	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 ジャムサンド
18	金	ご飯 サバの竜田揚げ ほうれん草サラダ みそ汁	米 サバ ほうれん草 もやし 人参 豆腐 わかめ	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 さつまいも団子
19	土	ご飯 ポークチャップ こふき芋 わかめスープ	米 豚肉 玉ねぎ カラフルピーマン じゃが芋 パセリ わかめ ねぎ	お茶 ハッピーターン	牛乳 たい焼き
21	月	ご飯 鶏のごまみそ炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 大根 人参 グリンピース 玉ねぎ 小松菜	お茶 パリパリパンキン	牛乳 フライドポテト
22	火	ご飯 魚と秋野菜の甘酢あん マカロニサラダ みそ汁	米 秋鮭 さつまいも 人参 しめじ れんこん いんげん マカロニ キャベツ コーン 麩 わかめ	お茶 マンナビスケット	牛乳 お好み焼き
23	水	ポークカレー(麦ご飯) 海藻サラダ オレンジ	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ハム キャベツ きゅうり 人参 海藻ミックス オレンジ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 大学芋
24	木	豚焼肉丼 ちくわと白菜の和え物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 カラフルピーマン 白菜 きゅうり ちくわ ほうれん草 えのき	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 混ぜこみなりおにぎり
25	金	ミートスパゲティ パンキンサラダ パイン缶 野菜スープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ 南瓜 胡瓜 人参 チーズ 白菜 小松菜 パイン缶 白菜 ほうれん草	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 フルーチェ
26	土	ご飯 鶏肉の葱醤油だれ ほうれん草のおかか和え みそ汁	米 鶏肉 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 油揚げ 白菜	お茶 ビスコ	牛乳 カステラ
28	月	ご飯 たららの煮付け 切り干し大根の煮物 みそ汁	米 たらら さつまいも 切り干し大根 油揚げ 人参 きぬさや 玉ねぎ しめじ	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 バナナヨーグルト
29	火	とり丼 かまぼこと白菜の甘酢和え パナナ みそ汁	米 鶏肉 刻みのり きぬさや 白菜 かまぼこ きゅうり パナナ 豆腐 えのき ほうれん草	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 コーンフレーククランチ 乳幼児:ジャムサンド
30	水	ハンバーグカレー キャベツとコーンのマリネ ハロウィンゼリー	米 押し麦 ハンバーグ じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 コーン ハロウィンゼリー	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 南瓜蒸しパン
31	木	豚汁うどん さつまいもの甘煮 オレンジ	うどん 油揚げ 豚肉 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ さつまいも オレンジ	お茶 せんべい	牛乳 わかめおにぎり

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです

◎午後のおやつは全員のおやつです

- 1日はお誕生会
- 17日は愛媛県の郷土料理『八幡浜ちゃんぼん』です。
- 22日は彩りメニュー:魚と秋野菜の甘酢あんです。
- 30日はハロウィンメニューです。

【八幡浜ちゃんぼん】  
愛媛県八幡浜のソウルフード。  
長崎のちゃんぼんが豚骨ベースで白濁した濃厚なスープであるのに対し、  
八幡浜ちゃんぼんは、鶏がら・鯉・昆布などでだしを取った黄金色のスープで、あっさり風味が特徴です。



	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	514kcal
たんぱく質	20g	19.4g
脂質	15g	15.3g
食塩相当量	1.5g	1.6g



この献立は食材の都合により変更になる場合があります  
シダックスフードサービス(株)