

令和 6 年度



10 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ	
				主食	追加	10時		
1	火	魚のレモン焼き 添え野菜 煮びたし 南瓜サラダ	白身魚 米粉 片栗粉 レモン汁 砂糖 醤油 もやし 厚揚げ 鶏肉 玉葱 椎茸 赤ピーマン チンゲンサイ みりん 醤油 南瓜 ハム チーズ インゲン 人参 レーズン マヨレ	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	アイスクリーム ヨーグルト	
2	水	ポークチャップ ベークドポテト ごま和え	豚肉 玉葱 しめじ ピーマン ケチャップ ソース じゃが芋 牛乳 粉チーズ オリーブ油 白菜 青菜 人参 もやし 蒲鉾 ごま 醤油	めん	野菜	ゼリー	おかが昆布 おにぎり	
3	木	魚の立田揚げ 添え野菜 みそけんちん汁 酢の物 ブルン	鯖 ニンク 生姜 みりん 醤油 片栗粉 油 キャベツ 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 牛蒡 葱 みそ ワカメ 春雨 蒲鉾 胡瓜 みかん缶 ごま 酢 醤油 ブルン	飯	菜	100%ジュース 干し芋	ドロップクッキー	
4	金	ハムエッグ 牛乳 五目きんぴら ポテトサラダ	卵 ハム 玉葱 キャベツ 牛乳 鶏肉 牛蒡 レンコン 糸こんにゃく 赤ピーマン インゲン ごま 醤油 じゃが芋 ツナ 人参 胡瓜 コーン マヨレ	パン	チーズ	フルーツ	ゼリー&ウエハース 3未 ゼリー	
5	土	<b>運動会</b>						
7	月	タンダリーチキン 添え野菜 ビーフン炒め のり和え	鶏もも肉 ニンク 生姜 ケチャップ マヨレ カレー粉 もやし 豚肉 ビーフン 玉葱 椎茸 赤ピーマン ニラ コシメ 刻みのり 白菜 青菜 蒲鉾 人参 胡瓜 醤油	飯	梅ちり	牛乳 Caせんべい	フルーツサンド	
8	火	魚のごま照り焼き 添え野菜 たらこ人参 冷拌三条 牛乳	白身魚 黒・白ごま みりん 醤油 キャベツ たらこ 人参 じゃが芋 バター 砂糖 春雨 ハム 卵 胡瓜 赤ピーマン もやし ごま油 酢 醤油 牛乳	パン	ブルン	ヨーグルト	りんご	
9	水	豆腐の田楽風 レバー煮 野菜炒め さつま芋と柿のサラダ	豆腐 みそ ごま 砂糖 葱 レバー煮 豚肉 キャベツ 玉葱 赤ピーマン 舞茸 チンゲンサイ コシメ さつま芋 柿 レーズン 胡瓜 ヨーグルト マヨレ レモン果汁	飯	ひじき	100%ジュース 昆布	ジャムサンド クラッカー	
10	木	魚の香草パン粉焼き 添え野菜 切干大根煮 納豆和え	白身魚 オリーブ油 ニンク 赤ピーマン バタール 粉チーズ パン粉 ブロッコリー 切干し大根 ちくわ 大豆 人参 椎茸 葱 醤油 挽割納豆 白菜 青菜 もやし 人参 かつお節	めん	野菜	フルーツ	たこ焼き	
11	金	豚かつオーロラソース 添え野菜 豆乳スープ 海藻サラダ チーズ	豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 マヨレ ケチャップ キャベツ 鶏肉 じゃが芋 しめじ 人参 玉葱 バタール みそ 豆乳 海藻シラス ツナ 大根 胡瓜 赤ピーマン コーン チーズ	飯	しらす	牛乳 ウエハース	ヨーグルト&ビスコ 3未 ヨーグルト	
12	土	卵とじうどん フルーツ	干めん 卵 鶏肉 蒲鉾 玉葱 椎茸 人参 みつば 煮干し みりん 醤油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスハラビスケット	せんべい	
15	火	ハンバーグ和風きのこソース 添え野菜 大根のそぼろ煮 しらす和え	合挽肉 玉葱 豆腐 チーズ 卵 パン粉 しめじ えのき 椎茸 醤油 キャベツ 鶏肉 大根 人参 枝豆 醤油 しらす ほうれん草 白菜 人参 もやし ごま	飯	ふりかけ	ヨーグルト	栗コロッケ	
16	水	さつま芋グラタン 牛乳 昆布巻煮 ツナサラダ	さつま芋 鶏肉 ベーコン 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 小麦粉 バター 牛乳 ミックスチーズ 昆布巻 めんつゆ ツナ ブロッコリー 大根 胡瓜 赤ピーマン コーン	パン	ブルン	100%ジュース ポーロ	マカロニ ナポリタン	
17	木	魚のちゃんちゃん焼き フルーツ 清まし汁 春雨サラダ	鯖 キャベツ 玉葱 えのき 葱 みそ バター パン缶 豆腐 大根 人参 しめじ 油揚げ みつば 煮干し 醤油 春雨 ハム 卵 胡瓜 赤ピーマン マヨネーズ	飯	きな粉	牛乳 Caせんべい	りんごケーキ	
18	金	すき焼き風煮 ちくわチーズ 中華風和え	牛肉 豚肉 焼き豆腐 麩 白菜 玉葱 椎茸 人参 糸こんにゃく 葱 醤油 ちくわ 棒チーズ 茄子 青菜 もやし 人参 鶏ササミ ごま ごま油 酢 醤油	パン	牛乳	フルーツ	いなり寿司 2以下 いなりおにぎり	
19	土	中華丼 フルーツ 牛乳	米 豚肉 なんと 白菜 玉葱 もやし 人参 椎茸 葱 煮干し 鶏がら コンソメ みりん 醤油 片栗粉 ごま油 パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスハラビスケット	せんべい	
21	月	魚の西京焼き 添え野菜 肉じゃが たくあん和え	鯖 白みそ 生姜 みりん 醤油 もやし 鶏肉 じゃが芋 玉葱 糸こんにゃく 人参 インゲン 醤油 たくあん キャベツ 青菜 胡瓜 蒲鉾 かつお節 醤油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	マーラーカオ	
22	火	茶わん蒸し ブルン 豚バラ大根 おひたし	卵 煮干し みりん 醤油 鶏肉 なんと 椎茸 えのき みつば ブルン 豚バラ肉 大根 人参 葱 オイスターソース ほうれん草 白菜 胡瓜 赤ピーマン かつお節	飯	ふりかけ	フルーツ	焼き芋	
23	水	豚肉の生姜焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 フレンチサラダ	豚肉生姜 みりん 醤油 もやし ひじき ちくわ 大豆 牛蒡 糸こんにゃく 人参 インゲン 醤油 ツナ キャベツ ブロッコリー じゃが芋 赤ピーマン コーン フレンチドレッシング	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	ホワイトボンチ	
24	木	魚のチリソース風和え 添え野菜 中華スープ ナムル フルーツ	白身魚 片栗粉 油 ニンク 生姜 白ネギ ケチャップ キャベツ 卵 鶏肉 玉葱 椎茸 ワカメ 人参 鶏がら 醤油 ハム 青菜 もやし 赤ピーマン 胡瓜 ごま ごま油 夏ミカン缶	飯	ワカメ	牛乳 Caせんべい	フレンチトースト	
25	金	マーボー豆腐 煮干しカリント ブロッコリーサラダ	絹豆腐 豚ミンチ ニンク 生姜 玉葱 人参 椎茸 葱 ニラ ごま油 みそ ケチャップ 煮干し ごま 砂糖 ブロッコリー ツナ チーズ キャベツ 赤ピーマン マヨレ	パン	牛乳	ヨーグルト	きのこごはん おにぎり	
26	土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン もやし 粉かつお お好みソース ウスターソース パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスハラビスケット	せんべい	
28	月	アニメパン 鶏の唐揚げ 添え野菜 クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	アニメパン 鶏もも肉 卵 ニンク 生姜 小麦粉 片栗粉 油 もやし ベーコン じゃが芋 しめじ 玉葱 人参 牛乳 ルウ ブロッコリー パイナップル キャベツ 胡瓜 オリーブ油 オレンジ (2以下みかん)	パン		牛乳 ウエハース	プリンアラモード	
29	火	<b>遠足 (お弁当の日) 卒園旅行</b>						フルーツ 3未 お菓子 &野菜ジュース
30	水	南瓜のオムレツ 添え野菜 煮豆 和風サラダ	卵 南瓜 ハム 玉葱 トマト缶 ピーマン チーズ 生クリーム ケチャップ ブロッコリー うずら豆 砂糖 鶏ササミ 青菜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 和風ドレッシング	飯	きな粉	100%ジュース ブルン	きつねうどん	
31	木	魚の香味焼き 添え野菜 牛乳 きのこスパゲティー ポパイサラダ	鯖 ニンク 生姜 ねぎ みりん 醤油 ごま油 キャベツ 牛乳 スパゲティー ベーコン 玉葱 しめじ 舞茸 えのき 葱 めんつゆ ほうれん草 ハム 卵 じゃが芋 胡瓜 人参 マヨネーズ	飯	菜	ヨーグルト	カルシウム クッキー	

◎ 28日(月) 誕生会です。3歳以上児はお着だけ用意してください。

※ 29日(火) 遠足に行きます。おかずの入ったお弁当・お茶を持ってきてください。

