



# 10月給食献立予定表

令和6年度プメハナ リコこども園  
プメハナ リコエルアこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	火	魚の味噌バター焼き キャベツの甘酢和え オニオンスープ	ぼたぼた焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、さわら、ハム、みそ バター	米、上白糖	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、人参	290 358	
2	水	マーボー豆腐 たたききゅうり わかめスープ	もちもちチーズパン (赤ちゃんボーロ)	牛乳、木綿豆腐、豚肉 粉チーズ、みそ	米、白玉粉、上白糖 片栗粉、ごま油、油	きゅうり、人参、玉ねぎ、白ねぎ しいたけ、わかめ、にんにく しょうが	497 622	
3	木	魚のソース焼き マゼドアンサラダ きのこ汁	パウムクーヘン (赤ちゃんウエハース)	牛乳、めかじき、鶏肉、チーズ みそ	米、じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉、油	人参、きゅうり、チンゲン菜 しめじ、えのきたけ	374 463	マゼドアンサラダは 角切りにした野菜をマヨネーズや チーズで和えたサラダです。
4	金	ひじき入りハンバーグ はりはり漬け ほしめしる	小魚 (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐 みそ、鶏卵、油揚げ、小魚	米、油、上白糖、パン粉 片栗粉、ごま	なめこ、玉ねぎ、きゅうり 切り干し大根、わかめ、ひじき	446 561	年長のいちかちゃんが 考えたみそ汁です！
7	月	スパイシーチキン 中華サラダ じゃがにらスープ	ごまポッキー (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、ハム	米、小麦粉、じゃがいも 上白糖、マーガリン ごま油、黒ごま、ごま、油	もやし、人参、にら、りんご果汁 にんにく、しょうが	496 620	
8	火	かますの塩から揚げ 納豆サラダ かにかま汁	どら焼き (赤ちゃんボーロ)	牛乳、かます、納豆、鶏卵 かにかまぼこ、ハム、チーズ	米、片栗粉、油 上白糖、どら焼き	きゅうり、人参、葉ねぎ	320 395	焼津でとれたかますが から揚げになって登場します！
9	水	肉味噌丼 きゅうりのナムル ハムと大根のスープ	水族館ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、ハム、みそ しらす干し	米、ごま油、上白糖、油	きゅうり、大根、玉ねぎ、人参 しいたけ、わかめ、にんにく	300 376	
15	火	黒はんぺんフライ りんごサラダ 花魁のすまし汁	みかんケーキ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、黒はんぺん	米、ホットケーキ粉 油、上白糖、焼き麩 とうもろこし	キャベツ、りんご、きゅうり、みかん缶 えのきたけ、みかん果汁、葉ねぎ	407 510	
16	水	豚肉と大根の炒め煮 即席きゅうり漬け すーぱーまんひーろーすーぷ	さくさく卵サブレ (赤ちゃんボーロ)	牛乳、豚肉、みそ、鶏卵	米、じゃがいも、小麦粉 粉糖、油、上白糖、ごま ごま油	大根、きゅうり、人参、しいたけ グリーンピース、わかめ、しょうが	496 614	年長のひろとくんが 考えたみそ汁です！
17	木	鮭のみみじ焼き 磯和え じゃがいもみそしる	アップルスティック (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鮭、鶏卵、豚肉 みそ、油揚げ、かつお節 粉チーズ	米、じゃがいも、小麦粉 上白糖、マーガリン マヨネーズ	ほうれん草、もやし、りんご、人参 焼きのり	448 552	年長のあらたくんが 考えたみそ汁です！
18	金	鶏肉の照り焼き めんめんキャベツ ぼけもんすーぷ	ぱりんこ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉 みそ、油揚げ	米、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、レモン果汁、焼きのり わかめ	369 452	年長のはるきくんが 考えたみそ汁です！
21	月	ちゃんぼん麺 春巻き ヨーグルト	肉まん (赤ちゃんウエハース)	牛乳、ヨーグルト、豚肉	中華麺、ホットケーキ粉 片栗粉、ごま油、上白糖	チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、人参 たけのこ、しいたけ、葉ねぎ	269 337	
22	火	鯖のカレー焼き かぶのごま和え えのきともやしのスープ	南瓜プリンケーキ (赤ちゃんボーロ)	牛乳、さば、鶏卵、ベーコン	米、ホットケーキ粉 上白糖、マーガリン、ごま	かぶ、かぼちゃ、もやし、えのきたけ 人参、葉ねぎ、しょうが	459 568	
23	水	雷豆腐 ブロッコリーのおかか和え 麩とわかめのすまし汁	コーンマヨマフィン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、木綿豆腐、豚肉 豆乳、かつお節	米、ホットケーキ粉、上白糖 マヨネーズ、ごま、片栗粉 とうもろこし、焼き麩、ごま油	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、たけのこ しいたけ、ごぼう、葉ねぎ、しょうが わかめ	453 568	豆腐を焼く時の音がいろいろパッと 雷のように聞こえることから 雷豆腐というそうです。
24	木	魚のチーズ焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁	ビスコ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、しいら、木綿豆腐 豚肉、ちくわ、粉チーズ バター	米、上白糖、油	きゅうり、みかん缶、にんじん、ごぼう 切り干し大根、葉ねぎ、わかめ	398 484	
25	金	食パン・ツナとマカロニのグラタン レタススープ バナナ	いなりずし (おかゆ)	牛乳、油揚げ、ツナ、バター ベーコン、しらす干し 粉チーズ	食パン、米、マカロニ 上白糖、小麦粉、パン粉 ごま、とうもろこし	バナナ、玉ねぎ、人参、レタス	554 714	
28	月	肉団子と春雨のスープ煮 ひじきとツナのサラダ 甘酒ヨーグルト	きなこサンド (食パン)	牛乳、豚肉、ヨーグルト ツナ、きな粉、鶏卵	米、食パン、上白糖 マーガリン、春雨、マヨネーズ パン粉、ごま、ごま油、甘酒	玉ねぎ、バナナ、白菜、人参、いんげん ひじき、しいたけ	545 682	
29	火	変わり梅鱈ごはん 鯖の塩焼き ちりめん干切り野菜のサー さいきょうみそしる	にゅうめん (にゅうめん)	牛乳、さば、豚肉、みそ 鶏肉、鮭フレーク しらす干し、かつお節	米、干しとうもろこし、じゃがいも 上白糖、油	きゅうり、人参、しめじ、しいたけ、葉ねぎ 切り干し大根、梅干し、葉ねぎ、ゆかり	378 467	年長のようたくんが 考えたみそ汁です！
30	水	カレー ポテトサラダ ゼリー	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、マヨネーズ 油	玉ねぎ、人参、きゅうり、りんご グリーンピース	541 677	年長のゆずきちゃんと けんしんくんのリクエストメニュー です！
31	木	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏肉、ホイップクリーム 粉チーズ	米、食パン、油、上白糖 マーガリン、小麦粉、ごま油	ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ、人参 きゅうり、トマト、しめじ、えのきたけ グリーンピース	419 526	ハロウィンにちなんだ メニューがたくさん登場 します！お楽しみに！

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

