



令和6年10月

献立表

八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼食	午後おやつ
1	火	青のりせんべい 牛乳	ごはん	鯖の竜田揚げ すき昆布煮 豆腐と人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	★コーンのもちもちパン (未)麦茶 (以)牛乳
2	水	クラッカー 牛乳	わかめしらすうどん	炒り豆腐 さつまいもの天ぷら パナナ 麦茶	★お好み焼き (未)麦茶 (以)牛乳
3	木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	サーモンのバター醤油焼き 野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	★ほうれん草とチーズのホットケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
4	金	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	スパニッシュオムレツ しょうゆフレンチ オレンジ 麦茶	ヨーグルト パイ菓子 麦茶
5	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	そぼろ丼 人参とほうれん草のみそ汁 パナナ 麦茶	
6	日				
7	月	ビスケット 牛乳	ごはん	カジキのピカタ コールスローサラダ グレープフルーツ 麦茶	★豆腐とココアの蒸しパン (未)麦茶 (以)牛乳
8	火	パイ菓子 麦茶	フランスパン	チリコンカン グリーンマッシュ 牛乳 オレンジ 麦茶	★ビビンバ風まぜごはん 麦茶
9	水	ウエハース 牛乳	ごはん	厚揚げの卵とじ れんこんのきんぴら 小松菜と車麩のすまし汁 パナナ 麦茶	★さつまいものオレンジ煮 (未)麦茶 (以)牛乳
10	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	たらのマヨコーン焼き ほうれん草のナムル グレープフルーツ 麦茶	レーズンパン (未)麦茶 (以)牛乳
11	金	クラッカー 牛乳	納豆ごはん	筑前煮 のりっこりー オレンジ 麦茶	りんごタルト (未)麦茶 (以)牛乳
12	土	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	中華丼 ワンタンスープ パナナ 麦茶	ぶどうジュース 揚げせんべい ビスケット
13	日				
14	月			スポーツの日	
15	火	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	カレイの紅葉焼き ひじきサラダ グレープフルーツ 麦茶	★磯辺いもち (未)麦茶 (以)牛乳
16	水	塩せんべい 牛乳	ごはん	豚肉のおろし煮 おさつサラダ 人参とほうれん草のすまし汁 オレンジ 麦茶	★ナポリタン (未)麦茶 (以)牛乳
17	木	ビスケット 牛乳	ごはん	ポークカレー もやしの変わり漬け パナナ 麦茶	★かぼちゃのドーナツ (未)麦茶 (以)牛乳
18	金	パイ菓子 牛乳	ごはん	サーモンの利休焼き 野菜の納豆和え グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルト クラッカー 麦茶
19	土	ウエハース 牛乳	鶏塩うどん	きゅうりの即席漬け オレンジ 麦茶	豆乳飲料 カルシウムせんべい ビスケット
20	日				
21	月	青のりせんべい 牛乳	ごはん	凍み豆腐と鶏肉のオランダ煮 お麩とねぎのみそ汁 パナナ 麦茶	★マーラーカオ (未)麦茶 (以)牛乳
22	火	クラッカー 牛乳	ごはん	鯖の香りみそ焼き 切干大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	★豆乳フレンチトースト (未)麦茶 (以)牛乳
23	水	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	豚肉のアップルソース 野菜ののり和え オレンジ 麦茶	★大根餅 (未)麦茶 (以)牛乳
24	木	ぶどうジュース	里芋ごはん	きのこのオムレツ うまっこりー 根菜のスープ りんご 麦茶	ロールケーキ(チョコ) (未)麦茶 (以)牛乳
25	金	塩せんべい 牛乳	ごはん	たらのピザ焼き じゃが芋のソテー パナナ 麦茶	プリンタルト (未)麦茶 (以)牛乳
26	土	ビスケット 牛乳	ごはん	ビビンバ丼 わかめスープ グレープフルーツ 麦茶	野菜とりんごジュース 甘辛せんべい クラッカー
27	日				
28	月	ミルクココア 牛乳	ごはん	鶏肉の梅煮 白和えサラダ トマト オレンジ 麦茶	★人参蒸しパン (未)麦茶 (以)牛乳
29	火	ウエハース 麦茶	白パン	サーモンのシチュー 洋風おから パナナ 麦茶	★栗とれんこんのごはん 麦茶
30	水	青のりせんべい 牛乳	ごはん	厚揚げの中煮 じゃがいものり酢和え じゃがいもと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	メロンパン (未)麦茶 (以)牛乳
31	木	クラッカー 牛乳	ごはん	豆腐のキッシュ シルバーサラダ オレンジ 麦茶	★かぼちゃクッキー (未)麦茶 (以)牛乳

♪お知らせ♪

- ・★印のメニューは、手作りおやつです
- ・10月24日(木) 誕生会

※都合により献立を変更する場合があります。

今月の食育活動
すみれ組 みそ作り

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	513	593
たんぱく質(g)	18.5	22.2
脂質(g)	14.0	16.4
食塩相当量(g)	1.3	1.5

10月の旬の食材

きのこ、里芋、さつまいも、さば、サーモン