



10月のよていこんだて

2024年度



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 火	昼食	パン 魚のカレー風味揚げ ひじきサラダ もやしのスープ	食パン、ジャム 小麦粉、油 コーン缶、砂糖 油	魚 ひじき、ちくわ	しょうが 人参、ブロッコリー もやし、玉ねぎ	カレー粉、しょうゆ、酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉、山いも	豚ミンチ、卵、青のり、かつお節 牛乳	キャベツ、青ねぎ	だしパック、ソース、ケチャップ
2 16 30 水	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目豆煮 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖 麩	鶏肉 大豆水煮、昆布 みそ	人参、しいたけ、ごぼう かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	黒糖サターアンダギー 牛乳	小麦粉、黒糖、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
3 17 木	昼食	ごはん 魚の煮つけ 和風サラダ 豆腐のみそ汁	米 砂糖	魚 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 青じそドレッシング だしパック、煮干し
	午後おやつ	りんごの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
4 18 金	昼食	ミートスパゲッティ コンソメスープ	スパゲッティ、砂糖、油 さつまいも、油	合挽きミンチ	玉ねぎ、人参、トマト缶、にんにく 玉ねぎ、人参、れんこん、エリンギ	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
5 19 土	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのみそ汁	砂糖、油	豚肉 厚揚げ、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、しょうが 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
7 21 月	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいものきんぴら 麩とほうれん草のすまし汁	米 砂糖、片栗粉、油 さつまいも、砂糖、ごま、ごま油 麩	豆腐、鶏ミンチ、ひじき	玉ねぎ、人参 人参、ピーマン 玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ハムチーズトースト 牛乳	食パン	チーズ、ハム 牛乳		
8 22 火	昼食	ハヤシライス ツナサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、トマト缶、にんにく、バナナ、りんご キャベツ、人参、きゅうり	ハヤシライス、ケチャップ、ソース、コンソメ、酒 酢、塩こしょう
	午後おやつ	いもけんぴ くだもの 牛乳	いもけんぴ	牛乳	くだもの	
9 23 水	昼食	パン 魚の香草焼き ブロッコリーとたまごのサラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン マヨネーズ、砂糖 油	魚 卵 豆乳、ポークピッツ	パセリ、バジル ブロッコリー、人参 白菜、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	きなこおはぎ 乳児:きなこおにぎり 牛乳	米、もち米、砂糖 米、砂糖	あずき、きなこ あずき、きなこ 牛乳		塩
10 24 木	昼食	ゆかりごはん 肉豆腐 キャベツのみそ汁	米 砂糖、油	豚肉、豆腐、かつお節 油揚げ、みそ	玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ キャベツ、人参	ゆかり しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
11 25 金	昼食	ごはん 鶏肉のおろし煮 青菜の磯和え さつまいものみそ汁	米 小麦粉、砂糖 砂糖 さつまいも	鶏肉 のり みそ	大根 ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、えのき	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	バナナブラウニー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳	バナナ	ココア、ベーキングパウダー
12 土	昼食	ちゃんぽんめん 豆腐チャンプルー	中華めん、油 ごま油、砂糖	豚肉 豆腐、ツナ缶	白菜、もやし、玉ねぎ、人参、しいたけ 玉ねぎ、人参	シャンタン、塩こしょう しょうゆ、酒、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
28 月	昼食	ごはん チャプチェ 中華スープ	米 春雨、ごま、ごま油	豚肉 卵、わかめ	玉ねぎ、人参、ニラ、エリンギ、にんにく、しょうが 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう シャンタン
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳 牛乳		ケーキシロップ、ベーキングパウダー

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・後日お知らせします

*10/26(土)運動会(雨天の場合は11/2(土)に延期となります)

*10/31(木)お誕生会 メニュー:ごはん、さつまいもコロッケ、サラダ、オニオンスープ、くだもの (おやつ)ハロウィンクッキー、牛乳

