

10月のメニュー

令和 6 年

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ご飯 魚のもみじ揚げ トマト 味噌汁 (油揚げ・里芋・椎茸・わかめ) 梨	ブルーチェ お茶 さつま芋の甘煮	ブルーチェ・普通牛乳・し いら・鶏卵・油揚げ・みそ ・煮干し (いりこ)	強化米・薄力粉・さといも ・さつまいも・砂糖	にんじん・たまねぎ・トマト・生 いたけ・生わかめ・葉ねぎ・なし
2 水	ご飯 秋野菜の炒り煮 酢の物 (大根・しらす・人参・胡瓜)	牛乳 クッキー スキムミルク (全児) キャラメルコーン	普通牛乳・若鶏むね・しら す干し・脱脂粉乳	クッキー・強化米・サラダ油 ・砂糖・いりごま・コーン スナック	刻み昆布・にんじん・ごぼう (さ さごぼう)・ゆでれんこん・ぶなし めじ・きゅうり・だいこん
3 木	ご飯 チャプチェ えびのすのすの (中華)	りんご お茶 お好み焼き	牛もも・けんさきいか・鶏 卵・脱脂粉乳	強化米・はるさめ・ごま油 ・砂糖・いりごま・お好み焼 き粉・サラダ油	りんご・にんじん・たまねぎ・生 いたけ・にら・青ピーマン・にん じく・えのきたけ・ぶどう・キャベ ツ・あおのり
4 金	きのこ山カレー わくわくサラダ	牛乳 プチドーナツ スキムミルク (全児) オレンジ クラッカー	普通牛乳・ぶたもも・脱脂 粉乳	ドーナツ (市販用)・サラ ダ油・じゃがいも・強化米・ はるさめ・マヨネーズ・スナ ッククラッカー	たまねぎ・にんじん・ぶなしめ じ・マッシュルーム水煮缶詰・りん ご・きゅうり・青ピーマン・オレンジ クラッカー
7 月	ご飯 肉吸い さつま芋のツナサラダ	ヨーグルト お茶 宮津カレー焼きそば	プレーンヨーグルト・牛か た・絹ごし豆腐・かつお節 ・ツナ缶詰・粉チーズ・ぶ たばら	強化米・さつまいも・マヨネ ーズ・中華めん・サラダ油	根深ねぎ・まこんぶ・たまねぎ・パ セリ・にんじん・キャベツ・だい ずもやし
8 火	ご飯 手作りさつま揚げ (しょうゆ) きゅうりの塩もみ 味噌汁 (油揚げ・大根・ほうれん草) バナナ	牛乳 卵ボーロ 牛乳 ツイストパイ	普通牛乳・しいら・木綿豆 腐・鶏卵・油揚げ・煮干し (いりこ)・みそ・こしあ ん	衛生ボーロ・強化米・砂糖 ・片栗粉・サラダ油・パイ皮 ・グラニュー糖	にんじん・ごぼう (ささごぼう)・ しょうが・きゅうり・だいこん・ほ うれんそう・葉ねぎ・バナナ
9 水	ご飯 鶏肉と里芋の味噌煮 小松菜 りんご	もも缶 牛乳 人参とチーズのマフィン	若鶏むね・油揚げ・みそ・ 蒸しかまぼこ・普通牛乳・ 鶏卵・粉チーズ・クリーム チーズ	強化米・サラダ油・さといも ・こんにゃく・砂糖・いりご ま・薄力粉・無塩バター	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・干 しいたけ・だいこん・葉ねぎ・こ まつな・だいずもやし・りんご
10 木	ご飯 切り干し大根と豚肉の甘辛炒め 味噌汁 (油揚げ・南瓜・わかめ)	牛乳 コーンフレーク スキムミルク (全児) せんべい	普通牛乳・ぶたもも・生揚 げ・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	コーンフレーク・強化米・砂 糖・サラダ油・甘辛せんべい	切干しだいこん・たまねぎ・にん じん・しょうが・かぼちゃ・生わか め・葉ねぎ
11 金	ご飯 魚の味噌照り焼き 甘酢キャベツ すまし汁 (小松菜・かまぼこ・ののき 梨)	牛乳 ビスケット お茶 エビときのこのグラタン	普通牛乳・しいら・みそ・ 蒸しかまぼこ・煮干し (い りこ)・ベーコン・むきえ び・粉チーズ	ビスケット・強化米・砂糖・ サラダ油・薄力粉・無塩バタ ー	葉ねぎ・しょうが・キャベツ・にん じん・きゅうり・こまつな・えのき たけ・生わかめ・なし・たまねぎ・ 生しいたけ・ぶなしめじ
12 土	はいから井 味噌汁 (絹ごし豆腐・わかめ)	バナナ 牛乳 パン	蒸しかまぼこ・鶏卵・かつ お節・絹ごし豆腐・煮干し (いりこ)・みそ・普通牛 乳	砂糖・強化米・パン (市販用)	バナナ・根深ねぎ・葉ねぎ・まこん ぶ・生わかめ
15 火	ご飯 秋のお魚ときのこのおろし煮 味噌汁 (南瓜・人参・玉葱) オレンジ	牛乳 せんべい スキムミルク (全児) しょうゆ蒸しパン	普通牛乳・べにざけ・かつ お節・みそ・煮干し (いり こ)・脱脂粉乳・鶏卵・コ ンデンスミルク	甘辛せんべい・強化米・片栗 粉・サラダ油・砂糖・蒸しパ ンミックス	だいこん・葉ねぎ・ぶなしめじ・生 しいたけ・まいたけ・かぼちゃ・に んじん・たまねぎ・オレンジ
16 水	そばめし チキンナゲット (豆腐) カーニバルサラダ オニオンスープ	プリン 牛乳 プチシュークリーム	ぶたばら・鶏ひき肉・絹ご し豆腐・ロースハム・鶏卵 ・プロセスチーズ・普通牛 乳・生クリーム	カスタードプリン・強化米・ 中華めん・サラダ油・片栗粉 ・じゃがいも・マヨネーズ・ シュークリーム・粉糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・葉 ねぎ・あおのり・きゅうり・生わか め・パセリ・いちご
17 木	ご飯 和風ポトフ (大根) 小松菜とささみの和え物	牛乳 丸ぼうろ スキムミルク (全児) りんご ビスコ	普通牛乳・ベーコン・若鶏 ささ身・脱脂粉乳	衛生ボーロ・強化米・サラダ 油・さといも・ごま油・ビス ケット	干しいたけ・にんじん・たまねぎ ・だいこん・葉ねぎ・こまつな・根 深ねぎ・しょうが・りんご
18 金	鶏飯 きゅうりの浅漬け 味噌汁 (大根・ののき・里芋・人参・わかめ) ぶどう	牛乳 ピコラ お茶 じゃが芋の磯辺焼き	普通牛乳・若鶏むね・鶏卵 ・煮干し (いりこ)・みそ ・しらす干し	ビスケット・砂糖・強化米・ さといも・じゃがいも・片栗 粉・いりごま・サラダ油	しょうが・干しいたけ・葉ねぎ・ 焼きのり・きゅうり・にんじん・た いこん・えのきたけ・生わかめ・ぶ どう
19 土	ぼっかけうどん きゅうりのカリコリ	みかん缶 牛乳 お菓子	牛かた・かつお節・普通牛 乳	うどん・こんにゃく・砂糖・ 小麦粉あられ	みかん缶詰・根深ねぎ・しょうが・ まこんぶ・きゅうり
21 月	秋の根菜カレー きのこサラダ	牛乳 クラッカー スキムミルク (全児) さやえんどう	普通牛乳・若鶏もも・かつ お節・脱脂粉乳	スナッククラッカー・さつ まいも・サラダ油・強化米・砂 糖・小麦粉あられ	たまねぎ・にんじん・ゆでれんこん ・ごぼう (ささごぼう)・えのき たけ・ぶなしめじ・ブロッコリー・き ゅうり・コーン缶詰粒
22 火	ご飯 魚のマヨネーズ焼き ポイル野菜 豆腐スープ	もも缶 牛乳 豚まん	しいら・木綿豆腐・普通牛 乳・ぶたひき肉	強化米・マヨネーズ・強力粉 ・薄力粉・砂糖・ショートニ ング・ごま油	もも缶詰・パセリ・たまねぎ・マッ シュルーム水煮缶詰・コーン缶詰 ・キャベツ・にんじん・葉ねぎ ・干しいたけ・たけのこ水煮缶 詰・しょうが
23 水	ご飯 うま煮 拌三絲 (シーチキン) 梨	ブルーチェ 牛乳 米粉のパウンドケーキ	ブルーチェ・普通牛乳・若 鶏もも・油揚げ・ツナ缶詰 ・鶏卵・調整豆乳	強化米・こんにゃく・さとい も・砂糖・はるさめ・ごま油 ・米粉・サラダ油	ごぼう (ささごぼう)・にんじん・ さやいんげん・だいこん・刻み昆布 ・きゅうり・なし
24 木	ご飯 豚肉と卵の中華風炒め 味噌汁 (さつま芋・大根・玉葱) オレンジ	牛乳 プチカステラ バナナヨーグルト	普通牛乳・ぶたもも・鶏卵 ・煮干し (いりこ)・みそ ・プレーンヨーグルト	カステラ・強化米・サラダ油 ・ごま油・砂糖・片栗粉・さ つまいも	たまねぎ・赤ピーマン・生しいた け・葉ねぎ・だいこん・オレンジ・パ ナナ
25 金	ご飯 魚のつみれ汁 かみかみサラダ	りんご 牛乳 手作りクッキー	煮干し (いりこ)・しいら ・鶏卵・大豆水煮缶詰・ロ ースハム・しらす干し・み そ・普通牛乳	強化米・薄力粉・片栗粉・マ ヨネーズ・砂糖・無塩バタ ー	りんご・しょうが・だいこん・はく さい・にんじん・葉ねぎ・コーン 缶詰・きゅうり・キャベツ

16日(水)
誕生会です



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
26 土	衣笠井 味噌汁 (玉葱・えのき)	牛乳 おかき グレープジュース パン	普通牛乳・鶏揚げ・蒸しか まぼこ・鶏卵・かつお節・ みそ・煮干し (いりこ)	あられ・砂糖・強化米・パン (市販用)	根深ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・ 葉ねぎ・ぶどうジュース
28 月	ご飯 ボークビーンズ (大豆) キャベツの味噌マヨネーズ和え (ひじき)	牛乳 ブチマドレーヌ 牛乳 りんごのケーキ	普通牛乳・ぶたもも・ペー コン・大豆水煮缶詰・ツナ 缶詰・みそ・鶏卵	マドレーヌ・強化米・サラダ 油・じゃがいも・砂糖・マヨ ネーズ・ホットケーキミックス ・グラニュー糖・有塩バター	にんじん・たまねぎ・トマトピュー レ・キャベツ・ひじき・りんご
29 火	ご飯 蛙のレモンバターしょうゆ焼き ポイルキャベツ 味噌汁 (厚揚げ・大根・青菜)	みかん缶 スキムミルク (全乳) 梨せんべい	さけ・煮干し (いりこ)・ 生揚げ・みそ・脱脂粉乳	強化米・無塩バター・塩せん べい	みかん缶詰・にんじん・ぶなしめじ ・葉ねぎ・レモン果汁・キャベツ・ だいこん・ほうれんそう・なし
30 水	ご飯 姫路おでん コールスローサラダ	牛乳 かつばえびせん こまプリン	普通牛乳・牛かた・生揚げ ・さつま揚げ・うずら卵水 煮缶詰・生クリーム・調整 豆乳・ゼラチン	小麦粉あられ・強化米・さと いも・こんにやく・マヨネ ーズ・ねりごま・砂糖	だいこん・みついいごんぶ・キャベ ツ・にんじん・コーン缶詰粒
31 木	エビピラフ おばけ餃子 ドレッシングサラダ コーンクリームスープ	バナナ 牛乳 ハロウィンお菓子	むきえび・鶏卵・ツナ缶詰 ・ロースハム・普通牛乳	サラダ油・有塩バター・強化 米・マヨネーズ・ミルクチョコ レート・甘辛せんべい・ビス ケット	バナナ・たまねぎ・にんじん・マッ シュルーム・さやいんげん・かぼち や・焼きのり・キャベツ・コーン缶 詰粒・きゅうり・コーン缶詰クリ ーム・パセリ

ぐんぐん のびのび

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	522	18.8	17.8	269	1.9	181	0.25	0.42	22	5.0	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15～23	10～15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		14 %		脂肪エネルギー比(%)※2		31 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

きらきら

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量・ RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	570	21.2	18.6	279	2.3	187	0.29	0.44	26	6.0	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19～29	13～19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %		
目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満		目安: 20%以上、30%未満					

テレビ番組でも、香川県の
ご当地グルメで紹介されま
した。簡単ですのでお試しください。

かしわバター丼



★材料★(4人分)

- 鶏もも肉 200g
- 塩コショウ 適量
- にんにく 4g
- しょうが 4g
- サラダ油 適量
- バター 120g
- 濃口しょう油 120cc
- 根深ねぎ 50g
- 刻みのり 適量
- ご飯 お好みの量

★作り方★

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切りボウルに入れる。
- ②にんにく・しょうがはすりおろし①に塩コショウと
ともに入れ肉によく揉み込む。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉をこんがり
するまで焼く。
- ④肉に火が通ったらバター・しょう油を入れ煮詰めながら
肉にからめて、汁気がほぼなくなったら火を止める。
- ⑤器にご飯を盛り、のりをのせて④の肉をのせ小口切り
にしたねぎをのせてできあがりです。

※ねぎは小ねぎ、のりはもみのりでもお好みの方をお使いください。

