



10月給食献立(乳児・幼児食)

10月1日～10月17日給食献立

10月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	490	19.0	16.0	1.4
3～5歳児	532	20.2	15.5	1.8

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	火	牛乳 オレンジ	ミートスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	お茶 きつねおにぎり	スパゲティ・塩・合挽き肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・パセリ キャベツ・人参・コーン・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ ほうじ茶・米・しょうゆ・上白糖・揚げ・ごま
2	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏じゃが きゅうりのポン酢和え 味噌汁	牛乳 りんご寒天	きゅうり・わかめ・人参・ポン酢・しょうゆ・だし汁 白菜・揚げ・ねぎ・味噌 牛乳・寒天・アップルジュース・上白糖
3	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のタルタル焼き ブロッコリーとハムのサラダ キャベツのスープ	牛乳 ホットケーキ	米・ホキ・塩・タルタルソース・玉ねぎ ブロッコリー・ハム・ひじき・人参・ごまだれ コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・パセリ 牛乳・ホットケーキミックス・鶏卵・牛乳・メープルシロップ
4	金	牛乳 野菜クラッカー	きんぴらちらし寿司 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	牛乳 ふのラスク	米・酢・上白糖・塩・牛肉・ごぼう・レンコン・人参・酒・しょうゆ・みりん・グリーンピース・ごま ほうれん草・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・しめじ・味噌 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖
5	土	牛乳 ハッピーターン	ピラフ じゃが芋のスープ バナナ	牛乳 たべっこベイビー 味しらべ	米・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・塩・コンソメ・なたね油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・たべっこベイビー・味しらべ
7	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 星のコロッケ ほうれん草のごまだれ和え 味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・星のコロッケ・植物油・とんかつソース ほうれん草・チャンポンスライス・ごまだれ 豆腐・人参・ねぎ・味噌 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
8	火	牛乳 オレンジ	ご飯 牛肉とひじきの炒め煮 チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 レーズンクッキー	米・牛肉・ひじき・ごぼう・人参・さつま揚げ・糸こんにゃく・切干大根・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油 青梗菜・コーン・かにかま・ポン酢 おつゆ麩・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・牛乳・干しぶどう
9	水	牛乳 ぱりんこ	きのこご飯 白身魚の幽庵焼き 白菜の和え物 味噌汁	お茶 チヂミ	米・しめじ・えのき・人参・ちくわ・酒・みりん・塩・しょうゆ・ホキ・酒・しょうゆ・上白糖・だし汁・レモン果汁 白菜・人参・しょうゆ・上白糖 じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 ほうじ茶・豚ミンチ・にら・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉・ポン酢・ごま油
10	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の香味焼き 大根とわかめのさつぱり和え 赤だし	牛乳 さつま芋ケーキ	米・鶏肉・しょうが・ねぎ・しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 大根・わかめ・人参・青じそドレッシング なめこ・玉ねぎ・みつば・赤だし・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・無塩バター・鶏卵・牛乳・さつま芋
11	金	牛乳 野菜クラッカー	五目うどん かぼちゃの煮物 0歳児:オレンジ 柿	お茶 ごま塩おにぎり	うどん・豚肉・チャンポンスライス・玉ねぎ・椎茸・ねぎ・しょうゆ・みりん・だし汁 かぼちゃ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 オレンジ/柿 ほうじ茶・米・塩・ごま・のり
12	土	牛乳 ハッピーターン	牛丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ニコニコゼリー	米・牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 花麩・玉ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ニコニコゼリー
15	火	牛乳 オレンジ	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ 黄桃缶	牛乳 マーラーカオ	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシシレーク ほうれん草・ツナ・人参・マヨネーズ 黄桃缶 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・上白糖・鶏卵・牛乳・なたね油・しょうゆ
16	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしの和え物 すまし汁	牛乳 ブルーベリージャム サンド	米・厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・なたね油・しょうゆ・上白糖・酒・味噌・片栗粉 もやし・ちくわ・人参・しょうゆ・上白糖 小松菜・えのき・おつゆ麩・しょうゆ・塩 牛乳・食パン・ブルーベリージャム
17	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さわらの煮付け ブロッコリーのごま和え かき玉汁	牛乳 塩マヨポテト	米・さわら・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 鶏卵・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・じゃが芋・マヨネーズ・塩・片栗粉・なたね油

10月給食献立(乳児・幼児食)

10月18日～10月31日給食献立

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
18	金	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 油淋鶏 小松菜ともやしのナムル 中華スープ	牛乳 きな粉ちんすこう	米・鶏肉・塩・酒・片栗粉・植物油・パセリ・黒ごま・塩・片栗粉・ケチャップ・上白糖 小松菜・もやし・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖・ごま油 コーン・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・上白糖・なたね油・きな粉
21	月	牛乳 ルヴァン	塩だれ豚丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳 みかんヨーグルト	米・豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・人参・鶏がらだし・塩・レモン果汁・しょうが・ごま油・片栗粉 ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 大根・しめじ・わかめ・味噌 牛乳・ヨーグルト・みかん缶・上白糖
22	火	牛乳 オレンジ	☆お誕生会☆ ご飯・ミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアケーキ	米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・パン粉・鶏卵・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ じゃが芋・人参・コーン・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・有塩バター・鶏卵・上白糖・牛乳・ココア・ホイップ
23	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	牛乳 ホットドッグ	米・さわら・しょうが・上白糖・しょうゆ・みりん 小松菜・人参・揚げ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 ちくわ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ドッグパン・キャベツ・玉ねぎ・塩・しょうゆ・なたね油・ウインナー・ケチャップ
24	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 きのこソースハンバーグ キャベツのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 マドレーヌ	米・ハンバーグ・なたね油・しめじ・えのき・舞茸・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉 キャベツ・人参・コーン・青じそドレッシング かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・レモン
25	金	牛乳 野菜クラッカー	塩焼きそば ほうれん草のかにかま和え たまごスープ	お茶 韓国風おにぎり	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・鶏がらだし・塩・粉かつお・青のり ほうれん草・人参・かにかま・しょうゆ・上白糖 鶏卵・豆腐・ねぎ・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・米・塩昆布・ごま・しょうゆ・ごま油
26	土	牛乳 ハッピーターン	和風チャーハン 味噌汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ ミックスラムネ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン・なたね油・だしの素・塩・しょうゆ・なたね油 さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・ぱりんこ・ラムネ
28	月	牛乳 ルヴァン	鶏そぼろ丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参・コーン・しょうゆ・上白糖 揚げ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・なたね油・きな粉
29	火	牛乳 オレンジ	ご飯 鮭ときのこのバター焼き 切干大根の煮物 かき玉汁	お茶 お好み焼き	米・鮭・しめじ・えのき・玉ねぎ・無塩バター・塩・ポン酢 切干大根・揚げ・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・なたね油 鶏卵・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 ほうじ茶・キャベツ・天かす・人参・豚ミンチ・小麦粉・鶏卵・だし汁・おたふくソース・かつお節・青のり
30	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉の柳川風 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 タルタルトースト	米・牛肉・玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜・鶏卵・上白糖・しょうゆ・だしの素 小松菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 玉ねぎ・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・食パン・タルタルソース・ハム
31	木	牛乳 たべっ子ベイビー	チキンライス ウインナー キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 スイートパンプキン	米・コンソメ・ケチャップ・塩・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・なたね油・のり・ブロッコリー・ミニトマト・ウインナー キャベツ・人参・きゅうり・マヨネーズ コンソメ・牛乳・玉ねぎ・パセリ 牛乳・かぼちゃ・さつま芋・有塩バター・上白糖・牛乳

キノコを食べよう!



キノコがおいしい季節です。

しいたけ・しめじ・エリンギ・えのき・まいたけなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮てもおいしいですね。

