

10月の給食献立表

令和6年10月号 発行者：アテネ学園

日曜日	行事	9時45分おやつ 0・1・2歳児	昼食	15時おやつ	材 料 名				栄 養 価				
					熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					
1日 (火)		野菜ジュース	ごはん 鶏肉とさつまいものごま味噌炒め おひたし パナナ すまし汁 (わかめ・ねぎ・焼麩)	牛乳 源氏パイ	さつまいも 砂糖 炒りごま 焼麩 油 すりごま 源氏パイ 野菜ジュース ごはん	牛乳 鶏肉 みそ わかめ	もやし にんじん こまつな コーン ねぎ パナナ	しょうゆ 酒 食塩 かつお節だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	296 kcal 15.3 g 11.8 g 32.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	209 mg 3.6 g 1.6 g	
2日 (水)		バナナ	ごはん 鮭の生姜焼き こぎつね和え りんご かきたま汁 (卵・しいたけ・玉ねぎ)	牛乳 ケーキサレ	片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス ごはん	牛乳 鮭 卵 ウィンナー 薄揚げ ダイスチーズ	だいこん ほうれんそう たまねぎ きゅうり コーン にんじん しいたけ しょうが パナナ りんご	しょうゆ 酒 みりん 煮干しだし 汁 酢 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	341 kcal 21.1 g 15.6 g 29.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	275 mg 2.5 g 2.1 g	
3日 (木)		麦茶 アンパンマンせんべい	ごはん 鶏のバーベキューソース 切干大根サラダ ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・しめじ)	牛乳 ジャムサンド	パン いちごジャム 油 片栗粉 砂糖 ごま油 マヨネーズ ソフトせんべい	牛乳 鶏肉 みそ ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんじん すりおろしりんご しめじ 切り干しだいこん	しょうゆ 酢 食塩 煮干しだし汁 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	426 kcal 20.9 g 17.2 g 47.9 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	306 mg 4.1 g 2.2 g	
4日 (金)		麦茶 アスパラガスビスケット	ちゃんぽん 焼き餃子 パナナ	牛乳 ホームパイ	中華麺 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 アスパラガスビスケット	牛乳 餃子 豚肉 なると エビ	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ しょうが パナナ	しょうゆ 食塩 中華スープの素 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	667 kcal 26.5 g 21.6 g 51.9 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	131 mg 7.1 g 4.4 g	
5日 (土)			ごはん コーンシチュー ふりかけ みかんゼリー 野菜ジュース	麦茶 かっぱえびせん	じゃがいも バター 野菜ジュース みかんゼリー かっぱえびせん ふりかけ ごはん	牛乳 鶏肉	たまねぎ クリームコーン にんじん しめじ グリンピース	シチュールー	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	343 kcal 11.1 g 9.9 g 52.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	105 mg 5.7 g 1.8 g	
7日 (月)		りんご	わかめごはん 照焼きチキン にんじんのしりしり パナナ なめこ汁	牛乳 じゃがいもたご焼き風 卵 ツナ	じゃがいも 油 薄力粉 砂糖 ごはん	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 青のり わかめ 卵 ツナ	なめこ だいこん ねぎ にんじん しょうが にんにく パナナ	しょうゆ 酒 煮干しだし汁 たご焼きソース	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	358 kcal 20.5 g 17.7 g 27.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	215 mg 7.0 g 3.6 g	
8日 (火)		バナナ	ごはん シューマイ コーンサラダ 冷凍りんご みそ汁 (チンゲンサイ・えのき・焼麩)	チョコレートムース	油 片栗粉 焼麩 ごはん チョコレートムース	牛乳 焼売 みそ ホイップクリーム	キャベツ きゅうり チンゲンサイ えのきたけ コーン にんじん パナナ りんご	しょうゆ 酒 煮干しだし汁 酒 酢 食塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	196 kcal 13.4 g 7.9 g 20.9 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	92 mg 3.1 g 1.7 g	
9日 (水)		麦茶 かぼちゃの甘煮	ごはん ガーリックチキン パスタソテー パナナ みそ汁(小松菜・じゃがいも)	パピコ	じゃがいも ごはん スティック 油 砂糖 ごはん	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン	たまねぎ こまつな ビーマン にんじん にんにく かぼちゃ パセリ パナナ	しょうゆ 酒 酢 食塩 こしょう 煮干しだし汁 昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	336 kcal 17.7 g 15.9 g 30.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	229 mg 3.9 g 2.1 g	
10日 (木)	目の愛護デー	麦茶 アンパンマンビスケット	ごはん ほうれん草卵ののつけオムライス ひじきサラダ ラフランスゼリー みそ汁 (ほうれんそう・厚揚げ)	牛乳 ブルーベリーマフィン	ごはん 砂糖 油 ラフランスゼリー ホットケーキミックス アンパンマンビスケット ブルーベリージャム	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ かまぼこ 牛乳 みそ ひじき	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり コーン しいたけ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん 酢 煮干しだし汁 昆布だし汁 食塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	545 kcal 25.1 g 21.6 g 38.2 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	296 mg 4.3 g 2.2 g	
11日 (金)		バナナ	秋のカレーうどん コールスロー りんご 牛乳	野菜ジュース 星たべよ	さつまいも 油 星たべよ 野菜ジュース うどん	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム しめじ パナナ りんご	カレールウ甘口 酢 食塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	541 kcal 16.0 g 16.2 g 185.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	195 mg 9.3 g 2.0 g	
12日 (土)			豚丼 ももゼリー 牛乳	麦茶 たべっこどうぶつ	片栗粉 油 たべっこどうぶつ ごはん	牛乳 豚肉	たまねぎ こまつな しめじ ねぎ にんじん にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	312 kcal 12.9 g 16.8 g 27.3 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	180 mg 2.2 g 0.7 g	
15日 (火)		麦茶 ハッピーターン	ごはん キャベツ畑のメンチカツ おかか和え ふりかけ ももゼリー みそ汁 (わかめ・えのき・焼麩)	ヨーグルト	パン粉 油 薄力粉 焼麩 ハッピーターン ゼリー ごはん ふりかけ	豚肉 みそ わかめ かつお節 ヨーグルト	もやし キャベツ たまねぎ コーン にんじん きゅうり えのきたけ	中濃ソース しょうゆ 食塩 煮干しだし	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	324 kcal 14.7 g 12.6 g 38.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	223 mg 5.1 g 1.9 g	
16日 (水)		りんご	ごはん カレイのみそ焼き ブロッコリーサラダ パナナ すこやかふりかけ (のり) すまし汁 (豆腐・チンゲンサイ)	牛乳 スティックポテト	スティックポテト ごはん	牛乳 カレイ 豆腐 ハム みそ すこやかふりかけ	ブロッコリー チンゲンサイ コーン にんじん りんご パナナ	しょうゆ みりん 酒 だし汁 酢 だし昆布 食塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	384 kcal 19.0 g 19.5 g 33.1 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	207 mg 4.4 g 2.9 g	
17日 (木)	ワクワクメニュー (真衣先生考案メニュー)	ぶどうジュース	パインミー 春巻き フォーガー パナナチェー風	野菜ジュース J-ソフ タグ ヌせんべい	幼児ぶどうジュース 野菜ジュース パン せんべい 砂糖 揚げ 油 ライスペーパー フォー ごま油	ハム チーズ 卵 鶏肉 豚肉	だいこん にんじん きゅうり しいたけ 葱 ほうれん草 もやし にんにく レモン汁	塩 だし汁	【世界の料理よりベトナム料理】です☆ 	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	451 kcal 19.8 g 13.7 g 22.8 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	184 mg 4.6 g 2.6 g
18日 (金)		麦茶 星たべよ	ガーリックライス 玉子焼き 3色和え 冷凍りんご 芋煮汁	麦茶 まがりせんべい	里芋 砂糖 まがりせんべい 星たべよ ごはん	卵 厚揚げ 豚肉 みそ ベーコン	もやし キャベツ にんじん ねぎ しらたき しめじ ごぼう りんご ニンニク	しょうゆ 酒 煮干しだし汁 酒 かつお節だし汁 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	451 kcal 19.8 g 13.7 g 22.8 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	184 mg 4.6 g 2.6 g	
19日 (土)			ブルコギ丼 りんごゼリー 牛乳	麦茶 アンパンマン キャラメルコーン	はるさめ 砂糖 油 片栗粉 炒りごま キャラメルコーン ごはん	牛乳 豚肉	たまねぎ もやし にんじん ビーマン にんにく パナナ	しょうゆ 丸鶏がらスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	305 kcal 13.7 g 13.5 g 32.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	167 mg 2.2 g 0.8 g	
21日 (月)		麦茶 キンピリアスアスパラガス	スタミナ納豆丼 筑前煮 パナナ みそ汁 (たまねぎ・厚揚げ)	牛乳 スイートポテト	さつまいも バター グラニュー糖 砂糖 油 炒りごま ごま油 キンピリアスアスパラガス ごはん	牛乳 鶏肉 厚揚げ 納豆 みそ 生クリーム ひじき	にんじん たまねぎ しらたき 孟宗水素 ごぼう ほうれんそう れんこん 切り干しだいこん 干しいたけ パナナ	しょうゆ 煮干しだし汁 昆布だし汁 かつお節だし汁 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	429 kcal 22.1 g 18.9 g 41.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	288 mg 5.5 g 1.8 g	
22日 (火)		バナナ	ピタパン ボークビーンズ コーンチーズポテト 豆乳プリン 春雨スープ	牛乳 オランダせんべい	じゃがいも ピタパン あじわいプリン はるさめ ごま油 片栗粉 砂糖 オランダせんべい	牛乳 豚肉 みそ	孟宗水素 にんじん チンゲンサイ コーン ビーマン 干しいたけ にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酒 食塩 オイスターソース 中華スープの素 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	573 kcal 25.0 g 20.3 g 46.1 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	294 mg 11.5 g 3.3 g	
23日 (水)	誕生会	麦茶 星食べよ	ハロウィンタコライス かぼちゃおぼけ チョコバナナ ABCスープ	アイス	マカロニ 砂糖 チョコレート アイス 小麦粉 ごはん	豚肉 チーズ ソーセージ	たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ ブロッコリー かぼちゃ レーズン パセリ パナナ	ケチャップ カレー粉 塩 しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	332 kcal 16.9 g 10.5 g 42.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	280 mg 3.6 g 2.4 g
24日 (木)		バナナ	わかめごはん 肉じゃが 生姜醤油和え ゼリー みそ汁 (薄揚げ・はくさい)	牛乳 シュガーパイ	じゃがいも 砂糖 油 ぶどうゼリー 冷凍パイシート ごはん	牛乳 豚肉 みそ 薄揚げ	はくさい キャベツ たまねぎ もやし にんじん しらたき しめじ しょうが パナナ	しょうゆ みりん 酒 煮干しだし汁 昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	548 kcal 18.3 g 18.8 g 38.3 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	285 mg 6.4 g 3.5 g	
25日 (金)		麦茶 ビスコ	ごはん 手作りさつまあげ 焼麩入おひたし 元氣ヨーグルト すこやかふりかけ (おかか) みそ汁 (もやし・わかめ)	麦茶 セブール	砂糖 油 片栗粉 焼麩 ビスコ ごはん	はんぺん みそ わかめ 卵 すこやかふりかけ 元氣ヨーグルト	こまつな もやし たまねぎ しめじ にんじん ごぼう コーン	しょうゆ 食塩 昆布だし汁 煮干しだし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	332 kcal 16.9 g 10.5 g 42.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	280 mg 3.6 g 2.4 g	
26日 (土)			すき焼き丼 ぶどうゼリー 牛乳	麦茶 こつぶっこ	砂糖 油 こつぶっこ ごはん	牛乳 焼き豆腐 豚肉	はくさい しらたき たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ パナナ	しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	336 kcal 13.6 g 18.2 g 29.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	219 mg 3.1 g 1.3 g	
28日 (月)		麦茶 アンパンマンせんべい	ごはん 鶏肉のみそ焼き ぜんまいの炒め煮 りんご すまし汁 (えのき・豆腐・ほうれん草)	牛乳 大学芋	さつまいも 油 砂糖 炒りごま せんべい ごはん	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ みそ	りんご ぜんまい ほうれんそう にんじん しらたき えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 昆布だし汁 さば節だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	344 kcal 16.8 g 14.0 g 37.7 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	215 mg 5.0 g 1.8 g	
29日 (火)		バナナ	ごはん つくね焼き 和え物 ももゼリー みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ)	麦茶 アメリカンドッグ風 ケーキ	片栗粉 砂糖 炒りごま ももゼリー ホットケーキミックス マーガリン ごはん	鶏肉 ウィンナー みそ 卵 牛乳	キャベツ たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう にんじん れんこん 万能ねぎ しょうが パナナ	しょうゆ ケチャップ 煮干しだし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	341 kcal 15.1 g 17.1 g 31.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	133 mg 5.0 g 2.6 g	
30日 (水)		ゼリー	ごはん 白身魚のみぞれあんかけ 磯香和え パナナ 鶏つみれ汁	麦茶 ぼりんご	ごはん 油 片栗粉 ゼリー	たら 鶏肉だんご 刻みのり	こまつな もやし はくさい だいこん ごぼう ねぎ にんじ ん パナナ	しょうゆ 昆布だし汁 酒 酢 煮干しだし汁 みりん 食塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	324 kcal 16.1 g 8.1 g 46.8 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	189 mg 3.7 g 2.2 g	
31日 (木)		野菜ジュース	彩りご飯 焼き栗コロッケ ゆでブロッコリー ハロウィンデザート すまし汁 (花麩・豆腐・しいたけ)	麦茶 カップケーキ	ごはん さつまいも 片栗粉 砂糖 花麩 野菜ジュース 油 カップケーキ	豆腐 ツナ 薄揚げ 焼き栗コロッケ	ブロッコリー にんじん しめじ コーン しいたけ きぬさや しょうが	しょうゆ 酒 食塩 昆布だし汁 かつお節だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	600 kcal 22.1 g 19.1 g 84.8 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	62 mg 3.7 g 2.2 g	

※行事や発注材料の関係で 一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の栄養価を記載しております。