



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	ひじきご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 りんごケーキ 麦茶	牛乳・油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・釜焼きふ・いりごま・ごま油・有塩バター・薄力粉	にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・もみのり・りんご缶詰
2 水	バターロールパン 野菜スープ さつま芋コロツケ 茹でキャベツ マカロニソテー オレンジゼリー	果物(バナナ) 麦茶 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵	パン・さつまいも・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・ゼリー・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・りよくとうもやし・にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ・塩昆布
3 木	ふりかけご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 マロニーの金平 茹で人参 果物(かき)0才・1才はりんご	牛乳 菓子 パン 牛乳	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・さば	菓子・精白米・三温糖・マロニー・ごま油・クリームパン	だいごん・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・ごぼう・にんじん・青ピーマン・かき・りんご
4 金	ご飯 かきたまスープ ヤンニョムチキン風 スパゲティサラダ ほうれん草のソテー 果物(バナナ)	ジュース 菓子 チヂミ 麦茶	鶏卵・若鶏もも皮なし・ロースハム	菓子・精白米・片栗粉・ごま油・調合油・三温糖・いりごま・スパゲティ・マヨネーズ・有塩バター・薄力粉	りんごジュース・たまねぎ・トマトケチャップ・にんにく・にんじん・きゅうり・ほうれん草・りよくとうもやし・冷凍コーン・バナナ・コーン缶詰・クリーム・にら
5 土	焼きそば 韓国風スープ 南瓜の甘煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・いりごま・ごま油・三温糖・精白米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・あおのり・塩わかめ・冷凍くりかぼちゃ・みかん缶詰
7 月	麻婆丼 オニオンスープ キャベツとハムのサラダ 果物(かき) 果物(りんご)0才・1才	牛乳 菓子 ★スイートポテトクランブル★ 麦茶	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・赤みそ・ロースハム・エッグケアマヨネーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・すりごま・さつまいも・有塩バター・薄力粉	長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・りよくとうもやし・かき・りんご
8 火	三色ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き もやしとほうれん草のごまあえ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 クリームパンネ ジュース	ヨーグルト・鶏ひき肉・鶏卵・赤みそ・削り節・煮干し・さけ・ベーコン・生クリーム・バルメザンチーズ	精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・すりごま・ペンネ・オリーブ油	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・みずな・りよくとうもやし・ほうれん草・バナナ・ぶなしめじ・エリンギ・パセリ・りんごジュース
9 水	レーズンパン(乳児 牛乳パン) かぼちゃクリームスープ 鶏のコーンフレーク焼き 人参グラッセ 茹でブロッコリー ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 中華おこわ 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・エッグケアマヨネーズ・ヨーグルト・ぶたロース	パン・片栗粉・コーンフレーク・有塩バター・三温糖・マヨネーズ・精白米・ごま油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・にんにく・しょうが・にんじん・ブロッコリー・ゆでたけのこ・乾しいたけ
10 木	ご飯 味噌汁 生姜やき マカロニサラダ キャベツのおかか和え ピーチゼリー	ジュース 菓子 きなこパン 麦茶	木綿豆腐・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ロースハム・きな粉	菓子・精白米・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ゼリー・パン・三温糖	りんごジュース・えのきたけ・こまつな・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ
11 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮付け 茹でブロッコリー 果物(みかん)	牛乳 菓子 おかめうどん 麦茶	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・油揚げ・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゆでうどん	たまねぎ・こねぎ・しょうが・にんにく・切干しだいごん・にんじん・ブロッコリー・みかん・ほうれん草・長ねぎ・乾しいたけ
12 土	ミートソーススパゲティ 若布スープ コーンサラダ ゼリー	牛乳 菓子 のりチーズサンド 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・バルメザンチーズ・プロセスチーズ	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・ゼリー・食パン・マヨネーズ	にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・焼きのり
15 火	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き スパゲティサラダ 煮豆 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 ニラもやしラーメン 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵・プロセスチーズ・うずら豆・ぶたロース	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・スパゲティ・オリーブ油・中華めん	キャベツ・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・きゅうり・みかん・にら・りよくとうもやし
16 水	バターロールパン コンソメスープ 鮭のパン粉焼き さつまいものレモン煮 茹でブロッコリー ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 鶏ごぼうご飯 麦茶	さけ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	パン・オリーブ油・パン粉・さつまいも・三温糖・マヨネーズ・精白米・調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・パセリ・にんにく・レモン果汁・ブロッコリー・ごぼう

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)
乳児	509	19.7	15.5	193	1.9	159	0.32	0.34	35	4.5	2.0
幼児	590	22.7	18.4	168	2.3	189	0.38	0.33	42	5.6	2.5

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります
 ※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試しください
 ※★マークは新メニューです



保護者	園長	栄養士

令和 6 年



10月 給食献立表



杉ノ子第二保育園

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	
17	木	お赤飯 潮汁 ヒレカツ 茹で野菜 根菜の煮物 スパゲティソテー・果物(みかん)	ジュース 菓子 ケーキ 麦茶	ささげ・たら・木綿豆腐・削り節・ぶたヒレ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・ごましお・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖・マカロニ・スパゲティ・ショートケーキ	りんごジュース・ほうれんそう・長ねぎ・キャベツ・にんじん・ごぼう・れんこん・生しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・トマトケチャップ・青ピーマン・みかん・黄桃缶	
18	金	青菜ご飯 味噌汁 千草焼き かぶの甘酢 チャプチェ 果物(バナナ)	牛乳 菓子 ピザトースト 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・赤みそ・削り節・煮干し・鶏卵・鶏ひき肉・ぶたロース・ベーコン・ピザ用チーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・マロニー・ごま油・食パン	なめこ・長ねぎ・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・かぶ・きゅうり・黄ピーマン・赤ピーマン・りよくとうもろやし・バナナ・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ	
19	土	豚汁うどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ぶたロース・油揚げ・赤みそ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・じゃがいも・三温糖・精白米	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ごぼう・はくさい・たまねぎ	
21	月	チキントマトカレーライス 五目スープ ツナサラダ 果物(りんご)	牛乳 菓子 チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・有塩バター・薄力粉・三温糖	たまねぎ・ホールトマト・しょうが・にんにく・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・りんご	
22	火	若布ごはん 味噌汁 かじきの甘酢焼き ポテトサラダ 茹でブロッコリー 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 にゅうめん 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・めかじき・ロースハム・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・そうめん・調合油	たまねぎ・こまつな・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・みかん・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう	
23	水	牛乳パン ジュリエンスープ ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 人参の甘煮 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・ベーコン・ヨーグルト・納豆	パン・パン粉・調合油・三温糖・精白米・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・トマトケチャップ・ほうれんそう・冷凍コーン・こねぎ	
24	木	豚肉の旨煮丼 にら玉スープ パンサンデー ぶどうゼリー	ジュース 菓子 いももち 牛乳	ぶたロース・鶏卵・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ゼリー・じゃがいも・有塩バター	りんごジュース・にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ぶなめじ・にんにく・チンゲンサイ・にら・きゅうり	
25	金	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそからめ焼き 根菜サラダ きゅうりの即席漬け 果物(バナナ)	牛乳 菓子 アメリカンドック 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・赤みそ・フランクリンソーセージ・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・いりごま・マヨネーズ・薄力粉・調合油	えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・まこんぶ・にんじん・れんこん・かぶ・かぶの葉・きゅうり・バナナ・トマトケチャップ	
26	土	ビビンバ丼 白菜スープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 わかめとチーズのおにぎり 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・なると・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま	にんにく・しょうが・りよくとうもろやし・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・冷凍コーン・はくさい・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・乾わかめ	
28	月	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 蒸し野菜 のり和え 果物(バナナ)	牛乳 菓子 スープスパゲッティ 麦茶	牛乳・油揚げ・赤みそ・煮干し・削り節・さんま・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	だいごん・みずな・しょうが・くりかぼちゃ・ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・もみのり・バナナ・たまねぎ・こまつな・エリンギ	
29	火	フルコギ丼 コーンスープ オリエンタルサラダ りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 ラスク 牛乳	ヨーグルト・ぶたロース・若鶏ささ身・牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま油・片栗粉・コーンフレーク・ゼリー・食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんにく・たまねぎ・ごぼう・にんじん・にら・冷凍コーン・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり	
30	水	牛乳パン ポテトスープ 鶏肉のマーマレード焼き 焼き豚サラダ 茹で人参 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 南瓜のマドレーヌ 牛乳	ベーコン・若鶏もも皮なし・焼き豚・ヨーグルト・鶏卵・牛乳	パン・じゃがいも・三温糖・マヨネーズ・薄力粉・有塩バター	バナナ・たまねぎ・にんじん・パセリ・マーマレード・キャベツ・きゅうり・くりかぼちゃ	
31	木	<p style="text-align: center;">芋煮会</p>					