



10月	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1 /火	ご飯 ビーフスープ スクエアバーグ 梅ドレサラダ バナナ	ぶたにく たまご チーズ ツナ缶 ぎゅうにゅう ほしえび	こめ ビーフン パン粉 じゃがいも	にんじん 乾しいたけ だいこん チンゲンサイ たまねぎ うめ ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり バナナ ねぎ あおのり	牛乳 洋風ポテト	609	25.0	23.3	1.7	ゆかり おにぎり
2 /水	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 納豆オムレツ お浸し(ほうれん草) 春雨きんぴら バナナ	とうふ たまご なつとう ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ ごま	しめじ ねぎ ほうれんそう のり ごぼう にんじん ピーマン しいたけ バナナ	牛乳 蒸しパン	512	21.4	15.6	1.4	バナナ
3 /木	枝豆ご飯 八宝菜風汁 鮭の香りみそ焼き のり和え バナナ	なると えび さけ ぎゅうにゅう チーズ	こめ かたくりこ ごま ごま油 こむぎこ	えだまめ たまねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ ほうれんそう きゅうりのり バナナ こまつな	牛乳 カルシウム チヂミ	566	28.5	15.8	1.9	ぼたぼた 焼き
4 /金	親子丼 味噌汁(南瓜・板麩) ゆかり和え バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう ゼラチン	こめ いたふ	たまねぎ にんじん みつば かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ みかん	ミルクプリン 味しらべ	428	16.0	13.7	1.6	ごま おにぎり
5 /土	<b>運動会</b>									
7 /月	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) あんかけ豆腐 ホクホクサラダ バナナ	とうふ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ かたくりこ じゃがいも さつまいも 食パン	えのき こまつな たまねぎ にんじん しいたけ レモン汁 バナナ	牛乳 マーマレード サンド	570	20.6	16.4	1.3	バナナ
8 /火	ご飯 味噌汁(高野豆腐・人参) 焼き鯖 いんげん胡麻和え 大豆と根菜の金平 バナナ	こうやとうふ さば だいず ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油	にんじん わかめ いんげん ごぼう れんこん バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	543	23.1	19.7	1.9	わかめ おにぎり
9 /水	きのこご飯 ワンタンスープ 手羽もと煮 花野菜オイスター炒め りんご	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	まいたけ しめじ しいたけ にんじん ねぎ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン りんご	牛乳 焼き芋	449	23.0	13.2	1.0	やきいも
10 /木	ご飯 味噌汁(豆腐) 骨太卵焼き ホウレン草とコーンの和え物 もやし炒め りんご	とうふ たまご しらす 花かつお ぎゅうにゅう ベーコン みそ	こめ こむぎこ パター	にんじん キャベツ ひじき いんげん コーン缶 もやし たまねぎ ピーマン りんご	牛乳 ココアケーキ	536	23.2	17.0	1.3	サラダ せん
11 /金	雑穀ご飯 味噌汁(小松菜・板麩) チキンチンごぼう カレー風味サラダ りんご	ほしえび とりにく とうにゅう ゼラチン きなこ みそ	こめ ざつこくまい いたふ かたくりこ	こまつな にんじん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー わかめ りんご	豆乳プリン つぶつぶ ベジタブル	695	29.8	25.2	1.9	ゆかり おにぎり
12 /土	あんかけうどん 牛乳 バナナ	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ 乾しいたけ バナナ	牛乳 ママークッキー	518	20.7	17.2	2.5	ママー クッキー
14 /月	<b>スポーツの日</b>									
15 /火	ご飯 味噌汁(えのき・小松菜) 高野豆腐の酢豚風 きゃべつの昆布サラダ りんご	こうやとうふ ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ かたくりこ ごま油	えのき にんじん こまつな たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが キャベツ きゅうり しおこんぶ りんご	牛乳 まがりせんべい チーズ	528	19.0	19.0	1.4	バナナ
16 /水	食パン 秋野菜シチュー ウインナー付合せ スパゲッティサラダ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー かにかま	食パン じゃがいも スパゲッティこめ	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり レタス りんご	牛乳 ゆかりおにぎり	557	20.0	20.7	1.2	ゆかり おにぎり
17 /木	ご飯 味噌汁(油揚げ・人参) 豚すき焼き風 ひじきサラダ りんご	あぶらあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき いたふ 食パン	にんじん ほうれんそう りんご たまねぎ えのき はくさい ひじき キャベツ コーン缶 いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	525	23.9	12.7	1.5	ジャム サンド
18 /金	芋ご飯 味噌汁(わかめ・ねぎ) さんまの甘露煮 いんげん胡麻和え チーズなます りんご	さんま チーズ ヨーグルト みそ	こめ さつまいも	もやし ねぎ にんじん しょうが いんげん りんご	ヨーグルト ぎんびす ビスケット	452	15.4	11.8	1.9	わかめ おにぎり
19 /土	みそ煮込みうどん牛乳 バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	うどん	だいこん にんじん しいたけ ごぼう はくさい バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	505	19.8	16.7	2.7	ぼたぼた 焼き
21 /月	ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) ささみのレモン煮 お浸し(小松菜) 根菜煮 りんご	とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな ひじき だいこん ごぼう いんげん りんご	牛乳 ひじきいもち	452	21.2	7.8	1.7	バナナ
22 /火	ひじきご飯 味噌汁(人参・えのき) 洋風おでん 糸寒天のサラダ りんご	あぶらあげ ウインナー たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも ごま油 食パン マーガリン	にんじん ひじき ごぼう わかめ にんじん えのき ねぎ かぶ キャベツ いとかなてん りんご	牛乳 りんごの ホットサンド	510	19.0	18.9	2.4	ごま おにぎり
23 /水	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒め卵のぐずあんかけ 小松菜納豆和え ひじき煮 りんご	とうふ たまご ぶたにく 花かつお なつとう みそ さつまいも ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しらたき さつまいも ごま	えのき ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ひじき いんげん りんご	牛乳 大学ポテト	537	24.2	16.4	2.1	サラダ せん
24 /木	ご飯 味噌汁(豆腐) 炒り鶏 ブロッコリーの昆布茶和え りんご	とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく ごま油	にんじん キャベツ れんこん 乾しいたけ いんげん ブロッコリー りんご バナナ	牛乳 バナナ	437	16.5	12.2	1.5	ぼたぼた 焼き
25 /金	麦茶 りんご	ぎゅうにゅう	食パン	りんご ブルーベリージャム	牛乳 ブルーベリー サンド	202	8.4	8.5	0.4	バナナ
26 /土	卵わかめうどん バナナ 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん わかめ えのき バナナ	牛乳 サラダせん	471	20.5	15.1	2.5	サラダ せん
28 /月	ご飯 ミネストローネ おからハンバーグ 小松菜の三色和え りんご	おから たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パン粉 ごま ごま油 バター	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 こまつな もやし りんご	牛乳 ホットケーキ	385	13.2	10.8	1.1	バナナ
29 /火	ご飯 味噌汁(白菜・人参) 豆腐とツナの落とし揚げ チンゲン菜とハムの中巻和え りんご	とうふ ツナ缶 たまご ハム ぎゅうにゅう とうにゅう みそ	こめ いたふ こむぎこ ごま油 パター ごま ホットケーキミックス	はくさい にんじん たまねぎ たら チンゲンサイ もやし りんご	牛乳 黒ゴママフィン	511	19.0	17.4	1.0	ゆかり おにぎり
30 /水	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 切り干し大根の卵焼き インゲンとエビ炒め わかめとちくわの和え物 りんご	とうふ たまご あぶらあげ ほしえび ちくわ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン みそ	こめ オリーブ油 食パン	しめじ にんじん たまねぎ 切干しだいこん 乾しいたけ いんげん わかめしょうが きゅうり りんご ピーマン	牛乳 ピザトースト	548	23.9	21.3	2.5	チーズ トースト
31 /木	おばけパスタ 大根スープ こうもりサラダ りんご	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ ピーマン のり だいこん こまつな わかめ ひじき もやし りんご かぼちゃ	牛乳 芋パイ	413	16.9	13.0	1.2	芋パイ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。



毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。  
献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。

10日	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1 火	牛乳 ご飯 ビーフンスープ スクエアバーグ 梅ドレサラダ バナナ	ぶたにく たまご チーズ ツナ缶 ぎゅうにゅう ほしえび	こめ ビーフン パン粉 じゃがいも	にんじん 乾しいたけ だいこん チンゲンサイ たまねぎ うめ ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ ねぎ あおのり	牛乳 洋風ポテト	468	21.3	21.4	1.3	ゆかり おにぎり
2 水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 納豆オムレツ お浸し(ほうれん草) 春雨きんぴら パナナ	とうふ たまご なっとう ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ ごま	しめじ ねぎ ほうれんそう のり ごぼう にんじん ピーマン しいたけ パナナ	牛乳 蒸しパン	378	17.8	14.8	1.0	バナナ
3 木	牛乳 枝豆ご飯 八宝菜風汁 鮭の香りみそ焼き のりかえ バナナ	なると えび さけ ぎゅうにゅう チーズ	こめ かたくりこ ごま ごま油 こむぎこ	えだまめ たまねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ ほうれんそう きゅうりのり バナナ こまつな	牛乳 カルシウム チヂミ	447	24.5	15.8	1.6	ぼたぼた 焼き
4 金	牛乳 親子丼 味噌汁(南瓜・板麩) ゆかりかえ パナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう ゼラチン	こめ いたふ	たまねぎ にんじん みつば かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ みかん	ミルクプリン 味しらべ	304	13.0	12.4	1.0	ごま おにぎり
5 土	<b>運動会</b>									
7 月	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) あんかけ豆腐 ホクホクサラダ パナナ	とうふ ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ かたくりこ じゃがいも さつまいも 食パン	えのき こまつな たまねぎ にんじん しいたけ レモン汁 バナナ	牛乳 マーレード サンド	451	17.8	15.9	1.1	バナナ
8 火	牛乳 ご飯 味噌汁(高野豆腐・人参) 焼き鯖 いんげん胡麻和え 大豆と根菜の金平 パナナ	こうやとうふ さば だいず ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油	にんじん わかめ いんげん ごぼう れんこん パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	351	15.7	14.7	1.1	わかめ おにぎり
9 水	牛乳 きのこご飯 <b>秋を楽しむ会</b> ワンタンスープ 手羽もと煮 花野菜オイスター炒め りんご	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	まいたけ しめじ しいたけ にんじん ねぎ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン りんご	牛乳 焼き芋	405	20.9	13.6	0.8	やきいも
10 木	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) 骨太卵焼き ホウレン草とコーンの和え物 もやし炒め りんご	とうふ たまご しらす 花かつお ぎゅうにゅう ベーコン みそ	こめ こむぎこ パター	にんじん キャベツ ひじき いんげん コーン缶 もやし たまねぎ ピーマン りんご	牛乳 ココアケーキ	426	19.9	16.2	1.2	サラダ せん
11 金	牛乳 雑穀ご飯 味噌汁(小松菜・板麩) チキンごぼう カレー風味サラダ りんご	ほしえび とりにく とうにゅう ゼラチン きなこ みそ	こめ さつまいも いたふ かたくりこ	こまつな にんじん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー わかめ りんご	豆乳プリン つぶつぶ ベジタブル	616	27.4	23.7	1.6	ゆかり おにぎり
12 土	牛乳 あんかけうどん 牛乳 パナナ	ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	にんじん はくさい ねぎ 乾しいたけ パナナ	牛乳 ママークッキー	462	19.8	17.7	2.1	ママー クッキー
14 月	<b>スポーツの日</b>									
15 火	牛乳 ご飯 味噌汁(えのき・小松菜) 高野豆腐の酢豚風 きゃべつの昆布サラダ りんご	こうやとうふ ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ かたくりこ ごま油	えのき にんじん こまつな たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり しおこんぶ りんご	牛乳 まがりせんべい チーズ	410	15.9	17.1	1.1	バナナ
16 水	牛乳 食パン 秋野菜シチュー <b>誕生日会</b> ウインナー付合せ スパゲッティサラダ りんご	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー かにかま	食パン じゃがいも スパゲッティこめ	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり レタス りんご	牛乳 ゆかりおむすび	495	18.5	19.7	1.0	ゆかり おにぎり
17 木	牛乳 ご飯 味噌汁(油揚げ・人参) 豚すき焼き風 ひじきサラダ りんご	あぶらあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき いたふ 食パン	にんじん ほうれんそう りんご たまねぎ えのき はくさい ひじき キャベツ コーン缶 いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	467	21.7	13.3	1.3	ジャム サンド
18 金	牛乳 芋ご飯 味噌汁(わかめ・ねぎ) さんまの甘露煮 いんげん胡麻和え チーズなます りんご	さんま チーズ ヨーグルト みそ	こめ さつまいも	もやし ねぎ にんじん しょうが いんげん りんご	ヨーグルト ぎんびす ビスケット	436	16.3	13.1	1.7	わかめ おにぎり
19 土	牛乳 みそ煮込みうどん 牛乳 パナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	うどん	だいこん にんじん しいたけ ごぼう はくさい パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	450	18.4	16.5	2.2	ぼたぼた 焼き
21 月	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) ささみのレモン煮 お浸し(小松菜) 根菜煮 りんご	とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ もやし にんじん こまつな ひじき だいこん ごぼう いんげん りんご	牛乳 ひじきもち	328	15.0	8.7	0.8	バナナ
22 火	牛乳 ひじきご飯 味噌汁(人参・えのき) 洋風おでん 糸寒天のサラダ りんご	あぶらあげ ウインナー たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも ごま油 食パン マーガリン	にんじん ひじき ごぼう わかめ にんじん えのき ねぎ かぶ キャベツ いかんてん りんご	牛乳 りんごの ホットサンド	374	15.9	17.3	1.7	ごま おにぎり
23 水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒め卵のくずあんかけ 小松菜納豆和え ひじき煮 りんご	とうふ たまご ぶたにく 花かつお なっとう みそ さつまいも ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しらたき さつまいも ごま	えのき ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ひじき いんげん りんご	牛乳 大学ポテト	368	17.6	14.1	1.2	サラダ せん
24 木	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) 炒り鶏 ブロッコリーの昆布茶和え りんご	とうふ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく ごま油	にんじん キャベツ れんこん 乾しいたけ いんげん ブロッコリー りんご パナナ	牛乳 バナナ	311	12.3	10.8	0.9	ぼたぼた 焼き
25 金	牛乳 味噌汁 りんご <b>年長児 クッキング 4歳以下 お弁当の日</b>	ぎゅうにゅう	食パン	りんご ブルーベリージャム	牛乳 ブルーベリー サンド	218	10.7	11	0.7	バナナ
26 土	牛乳 卵わかめうどん パナナ 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん わかめ えのき パナナ	牛乳 サラダせん	349	16.2	14.7	1.3	サラダ せん
28 月	牛乳 ご飯 ミネストローネ おからハンバーグ 小松菜の三色和え りんご	おから たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パン粉 ごま ごま油 バター	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 こまつな もやし りんご	牛乳 ホットケーキ	277	11.1	10.4	0.6	バナナ
29 火	牛乳 ご飯 味噌汁(白菜・人参) 豆腐とツナの落とし揚げ チンゲン菜とハムの中華和え りんご	とうふ ツナ缶 たまご ハム ぎゅうにゅう とうにゅう みそ	こめ いたふ こむぎこ ごま油 パター ごま ホットケーキミックス	はくさい にんじん たまねぎ たら チンゲンサイ もやし りんご	牛乳 黒ゴママフィン	386	16.0	16.1	0.8	ゆかり おにぎり
30 水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 切り干し大根の卵焼き インゲンとエビ炒め わかめとちくわの和え物 りんご	とうふ たまご あぶらあげ ほしえび ちくわ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン みそ	こめ オリーブ油 食パン	しめじ にんじん たまねぎ 切干しいたけ 乾しいたけ いんげん わかめ しょうが きゅうり りんご ピーマン	牛乳 ピザトースト	353	15.8	15.5	1.6	チーズ トースト
31 木	牛乳 おばけパスタ 大根スープ こうもりサラダ りんご	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ ピーマン のり だいこん こまつな わかめ ひじき もやし りんご かぼちゃ	牛乳 芋パイ	312	14.0	12.6	0.9	芋パイ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10日のおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。



毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。  
献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。

# 10月の離乳食予定表

令和6年度 

大新保育園

月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	
	かゆ・汁 ひき肉あん 煮野菜サラダ じゃが芋煮	かゆ・汁 湯豆腐 きんぴら風煮 蒸しパン	かゆ・汁 煮魚(鮭) のり和え うすやき	かゆ・汁 鶏くず煮 ゆかり和え ヨーグルト	運動会	
	7	8	9秋を楽しむ会	10		11
	かゆ・汁 あんかけ豆腐 ホクホクサラダ ジャムサンド	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜 白せんべい	かゆ・汁 鶏くず煮 花野菜煮 やきいも	かゆ・汁 炒り豆腐 もやし炒め 卵なしホットケーキ		かゆ・汁 鶏の煮物 煮野菜サラダ 豆乳プリン
14	15	16 誕生会	17	18	19	
スポーツ の日	かゆ・汁 高野の含め煮 キャベツ和え うどん	かゆ・汁 鶏あんかけ ポテト和え ゆかりがゆ	かゆ・汁 豚すき風煮 キャベツお浸し ジャムサンド	芋がゆ・汁 煮魚(たら) 煮野菜 ヨーグルト	みそ煮込みうどん バナナ ヨーグルト	
	21	22	23	24	25	
かゆ・汁 ささみのくず煮 根菜煮 いももち	かゆ・汁 ポトフ風煮 糸寒天サラダ 煮りんご	かゆ・汁 湯豆腐 ひじき煮 さつま芋煮	かゆ・汁 炒り鶏 花野菜煮 白せんべい	煮込みうどん バナナ ジャムサンド	野菜うどん バナナ ヨーグルト	
28	29	30	31			
かゆ・汁 おからバーグ こまつな和え 卵なしホットケーキ	かゆ・汁 ツナと豆腐焼き 煮野菜和え うすやき	かゆ・汁 炒り豆腐 切干煮 ジャムサンド	野菜うどん 海藻サラダ さつま芋煮			

## 実りの秋、食欲の秋

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こちよい季節となりました。  
運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

### 今月の食材

#### ごぼう



ごぼうの旬は春と秋から冬です。歯ごたえと香りが特徴ですが、時間をかけて加熱すると柔らかくなるので、離乳食中期から使用できます。どんな料理にも合う食材で、汁・煮物・サラダなど、料理に合わせて切り方を工夫し、硬さを調整するとよいでしょう。

毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。  
献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。

