



# 10月 幼児食献立



令和6年10月  
 幼保連携型認定こども園  
 神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品	“熱・力” の元になる食品	“体調” を整える食品	調味料	エネルギー
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類	野菜類・海藻類・くだもの類		
1 (火)	ごはん れんこんハンバーグ 水菜サラダ ぶどう	豚ひき肉・牛ひき肉・高野豆腐・卵 ハム	米 パン粉・みりん・片栗粉 マヨドレ	れんこん・玉葱 水菜・切り干し大根・人参 ぶどう	塩 淡口醤油 淡口醤油	500 kcal
2 (水) 弁当箱	おにぎり 鯛の味噌焼 ココロサラダ りんご キャンディーチーズ ミートソースパスタ	鯛・味噌 大豆 チーズ 牛ひき肉・豚ひき肉	米(わかめ・ゆかり) 砂糖・酒 じゃがいも・フレンチドレッシング スパゲティ・オリーブオイル	青葱 人参・きゅうり・コーン りんご 玉葱・人参・ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト オレンジ	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩 コンソメ	430 kcal
3 (木)	オレンジ 牛乳	牛乳				540 kcal
4 (金)	ごはん 回鍋肉 ピーマンサラダ 柿	豚もも肉・赤味噌 ハム	米 砂糖・酒・米粉 ピーマン・胡麻ドレッシング	キャベツ・人参・ピーマン・にんにく・生姜 人参・水菜・コーン 柿	淡口醤油	420 kcal
5 (土)	焼きそば ニラ玉スープ りんご ヨーグルト	豚もも肉・かつお粉 卵 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース	キャベツ・人参 にら・玉葱 りんご		400 kcal
7 (月) 弁当箱	おにぎり ひとくちとんかつ じゃがいものきんぴら ぶどう キャンディーチーズ	ひとくちとんかつ	米(鮭・青菜) 油 じゃがいも・ごま油・砂糖・酒・みりん・胡麻	人参・ピーマン ぶどう	淡口醤油	490 kcal
8 (火)	親子丼 梨 ヨーグルト	鶏もも肉・卵 ヨーグルト	砂糖	玉葱・しいたけ・三つ葉 梨	淡口醤油	400 kcal
9 (水) 弁当箱	おにぎり 鮭のねぎ塩だれ 大豆もやしと油揚げのナムル バナナ	鮭 油揚げ	米(ゆかり・ごま塩) ごま油 砂糖・ごま油	白ねぎ・生姜 大豆もやし・にら・人参 バナナ	中華あじ 淡口醤油	400 kcal
10 (木)	ごはん あんかけ製豆腐 ほうれん草の和え物 柿	木綿豆腐・鶏ひき肉・卵	米 片栗粉・砂糖 砂糖	いんげん・人参・玉葱・しいたけ ほうれん草・人参・コーン・切り干し大根 柿	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
11 (金) 午前保育	ビビンバ丼 わかめとしめじの中華スープ バナナ ヨーグルト	牛もも肉 卵 ヨーグルト	米・砂糖・胡麻・ごま油 ごま油	ほうれん草・もやし・人参 わかめ・しめじ バナナ	濃口醤油 中華あじ 中華あじ	440 kcal
12 (土)	運動会					
14 (月)	スポーツの日					
15 (火) 1号代休	ごはん ツナ入り卵焼き キャベツとしらすの和え物 厚揚げの味噌焼 キャンディーチーズ	卵・ツナ しらす 厚揚げ・味噌 チーズ	米 油・砂糖 青じそドレッシング 砂糖	ひじき・玉葱・人参 キャベツ・もやし・人参・コーン	塩 淡口醤油 淡口醤油	460 kcal
16 (水) 弁当箱	おにぎり 鯖のケチャップ焼き 小松菜と卵の和え物 のり塩れんこん	鯖 卵	米(青菜・わかめ) 酒 砂糖 油	玉葱・にんにく・トマトケチャップ・ソース 小松菜・もやし れんこん・青のり	淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
17 (木) 年中 おにぎり	コッペパン 秋野菜オムレツ 切り干しナポリタン コーンポタージュ ヨーグルト	卵・ウインナー 牛乳 ヨーグルト	コッペパン さつまいも 砂糖	しめじ・秋なす・玉葱・人参 切り干し大根・ピーマン・玉葱・人参・ホールトマト・トマトケチャップ クリームコーン・パセリ	コンソメ ソース コンソメ	520 kcal

18 (金)	ごはん		米			
	麻婆なす	豚ひき肉・赤味噌・高野豆腐	ごま油・砂糖・片栗粉	秋なす・玉葱・人参・ピーマン・干し椎茸・青葱・にんにく・生姜	濃口醤油 中華あじ	500 kcal
	卵の中華サラダ	卵	ごま油	ブロッコリー・もやし・人参	中華あじ 淡口醤油 酢	
オレンジ			オレンジ			
19 (土)	チキンライス	鶏もも肉	米	玉葱・人参・コーン・ピーマン・トマトケチャップ	コンソメ	420 kcal
	コンソメスープ		じゃがいも・オリーブオイル	玉葱・人参・キャベツ	コンソメ	
	オレンジ			オレンジ		
21 (月) 弁当箱	おにぎり		米(鮭・青菜)			420 kcal
	から揚げ	鶏もも肉	砂糖・酒・片栗粉・米粉・油	生姜	塩 淡口醤油	
	キャベツのさっぱりサラダ きのこの塩昆布和え		青じそドレッシング 胡麻	キャベツ・人参・水菜 しいたけ・えのき・しめじ・塩昆布	淡口醤油	
22 (火)	ごはん		米			450 kcal
	鮭のクリームソースかけ	鮭・牛乳	米粉・酒	玉葱・椎茸・しめじ・舞茸・パセリ	コンソメ 淡口醤油	
	洋風きんぴら	ウインナー	油	切り干し大根・人参・ピーマン・コーン	コンソメ	
	梨 キャンディチーズ	チーズ		梨		
23 (水) 午前保育	誕生会 預かり保育を利用される方はおにぎり持参 パウンドケーキ					
24 (木) 年長 おにぎり	ごはん		米			400 kcal
	鶏の照り焼き もやしの和え物 バナナ	鶏もも肉	砂糖 砂糖	生姜 もやし・小松菜・人参 バナナ	濃口醤油 淡口醤油	
25 (金) 年中 おにぎり	コッペパン		コッペパン			500 kcal
	さつまいもグラタン	鶏もも肉・チーズ・牛乳	さつまいも・バター・米粉	しめじ・エリンギ	コンソメ	
	水菜とえのきのサラダ オレンジ 牛乳	ツナ・豆腐 牛乳	胡麻ドレッシング	水菜・えのき・人参 オレンジ		
26 (土)	牛丼	牛もも肉	米・砂糖	玉ねぎ・青葱	淡口醤油	410 kcal
	きのこのみそ汁	味噌・木綿豆腐		しめじ・えのき・わかめ	鰹・昆布だし	
	りんご ヨーグルト	ヨーグルト		りんご		
28 (月) 弁当箱	おにぎり		米(ごま塩・わかめ)			430 kcal
	白身魚のコーン焼き	メルルーサ	酒	コーンクリーム・パセリ・ケチャップ	淡口醤油	
	さつまいものマセドアンサラダ オレンジ	ハム・大豆	さつまいも・マヨドレ	きゅうり・人参 オレンジ	淡口醤油	
29 (火)	かぼちゃカレー	鶏もも肉	米・カレールー	かぼちゃ・人参・玉葱		460 kcal
	レタスサラダ	卵	フレンチドレッシング	レタス・人参・コーン	淡口醤油	
	柿 ヨーグルト	ヨーグルト		柿		
30 (水) 弁当箱 年少 おにぎり	おにぎり		米(鮭・ゆかり)			530 Kcal
	ハンバーグ	豚ひき肉・牛ひき肉・卵		玉ねぎ・ケチャップ	コンソメ	
	舞茸とほうれん草のソテー	ウインナー	油	舞茸・ほうれん草・コーン・キャベツ	コンソメ	
	バナナ キャンディチーズ	チーズ		バナナ		
31 (木) 年長 おにぎり	ごはん		米			400 kcal
	赤魚の胡麻焼き	赤魚	練り胡麻・砂糖・酒		淡口醤油	
	水菜のはりはり煮 ごろっと根菜の味噌汁	豚もも肉・高野豆腐 味噌	砂糖	水菜・人参 大根・人参・さつまいも・れんこん・白ねぎ	鰹・昆布だし 淡口醤油 鰹・昆布だし	

## 〔給食室からのお知らせ〕

- 毎週月曜日と水曜日はおにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
  - 11日(金)は午前保育のため、15日(火)は、運動会代休のため、2・3号認定児のみ給食の提供があります。
  - 23日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、預かり保育を利用される方は昼食のおにぎり持参をお願いします。
  - 園外保育に行く学年は、おにぎり持参日となります。他の学年は園で給食を食べます。
- 年少 30日(水) 年中 17日(木)、予備日25日(金) 年長 24日(木)、予備日31日(木)