令和6年度10月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

月日	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木) か・あ・み　お弁当	10/11(金)	10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)
：	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子		スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子
献立名	そぼろ丼 里芋の煮物 冬瓜のごま和え みそ汁	5分つきごはん 肉じゃが 金平ごぼう キャベツとチーズのサラダ すまし汁	5分つきごはん サワラの竜田揚げ 冬瓜ときくらげの豆腐あんかけ 小松菜の和え物 かきたまみそ汁	チキンカレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト	5分つきごはん 豚肉のしょうが焼き 冬瓜とひじきの炒め煮 里芋の和風マヨ和え すまし汁	5分つきごはん すき焼き風煮 青のりポテト ほうれん草の和風サラダ みそ汁	5分つきごはん ハンバーグケチャップ 里芋と大豆の洋風煮 キャベツのマリネ コンソメスープ	5分つきごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 冬瓜の中華風焼きびたし もやしのナムル 中華スープ	5分つきごはん サバの塩焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 納豆 みそ汁		5分つきごはん 豚肉のみそ炒め 粉ふき芋 冬瓜と人参の白和え すまし汁	5分つきごはん 冬瓜と肉団子の春雨スープ煮 里芋の中華炒め チョレギサラダ 中華スープ	あぶらげごはん 鶏肉の照り焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜の塩昆布和え みそ汁 【福井県　郷土料理】
材料名	白米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 本だし 醤油 砂糖 みりん ごま油 里芋 板こんにゃく 人参 ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 冬瓜 いんげん 白ごま 本だし 醤油 砂糖 玉ねぎ 油揚げ みそ 本だし	米(半つき米) 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく 油・本だし 醤油 砂糖 みりん ごぼう 厚揚げ 人参 醤油 砂糖・みりん ごま油 白ごま キャベツ チーズ 塩 酢 油 砂糖 玉ねぎ 椎茸 わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) サワラ 醤油 みりん にんにく・しょうが 片栗粉・油 冬瓜 木綿豆腐 人参 きくらげ しょうが 砂糖 醤油・本だし みりん・油 片栗粉 小松菜 もやし ごま油 醤油 砂糖 卵 玉ねぎ みそ 本だし	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 冬瓜 じゃが芋 カレールウ ケチャップ ソース 油 スキムミルク ブロッコリー コーン マヨネーズ 酢 粉チーズ にんにく 砂糖 塩 ヨーグルト菌 スキムミルク 砂糖 バナナ みかん缶	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが 醤油 砂糖 みりん 油 冬瓜 ひじき いんげん 油 本だし 醤油・みりん・砂糖 里芋 ツナ 人参 マヨネーズ 醤油 砂糖 スキムミルク 玉ねぎ 木綿豆腐 わかめ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 糸こんにゃく あさつき 油 本だし 醤油 みりん 砂糖 じゃが芋 油 塩 あおさ ほうれん草 キャベツ ちくわ かつおぶし 醤油 酢 油 砂糖 塩 人参 麩 みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉・豚肉 玉ねぎ 木綿豆腐 おから 人参 スキムミルク 片栗粉 塩 こしょう 油 ケチャップ 里芋 大豆 コンソメ・油 塩 パセリ キャベツ 人参 砂糖 塩・酢・油・白こしょう 玉ねぎ 椎茸 コンソメ 醤油 塩	米(半つき米) 豚肉 高野豆腐 片栗粉 油 玉ねぎ 人参 青ねぎ 醤油・砂糖・酢 片栗粉 冬瓜 ごま油 中華だし 醤油・砂糖・酢 もやし わかめ 醤油 白ごま ごま油 卵 玉ねぎ きくらげ 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) サバ 塩 冬瓜 鶏肉 人参 いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖・みりん 片栗粉 納豆 醤油 みりん 本だし 玉ねぎ 人参 わかめ みそ 本だし	スポーツの日	米(半つき米) 豚肉 人参 キャベツ 赤みそ・砂糖 みりん・醤油・ごま油 じゃが芋 ピーマン 鶏肉 砂糖 醤油 木綿豆腐 冬瓜 人参 みそ 砂糖 醤油 白ごま 玉ねぎ 油揚げ 本だし 醤油 みりん 塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ 木綿豆腐 おから スキムミルク 片栗粉・油 冬瓜 春雨 人参 きくらげ しょうが 中華だし・塩・醤油 里芋 青ねぎ ごま油・中華だし オイスターソース 砂糖 チンゲン菜 人参 ごま油・中華だし 塩・きざみのり・白ごま 大根 えのき 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 油揚げ 人参 油 昆布だし 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 油 里芋 豚肉 いんげん 本だし 醤油 砂糖 みりん 小松菜 塩昆布 本だし・醤油・砂糖 玉ねぎ わかめ みそ 本だし
おやつ	チヂミ スキムミルク	豆腐ドーナツ スキムミルク	焼きそば 麦茶	あんぱん ほうじ茶	ビザトースト 抹茶ミルクティー	小豆蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス 小豆	小松菜おにぎり 麦茶 白米 小松菜 塩昆布 ごま油 昆布だし	きな粉クッキー スキムミルク きな粉 小麦粉 砂糖 油 塩	カレー麩ラスク のむヨーグルト 麩 カレー粉 塩 油		ブルーベリー蒸しパン スキムミルク ホットケーキミックス ブルーベリージャム	ケチャップマカロニ 麦茶ミルクティー マカロニ・玉ねぎ 人参・豚肉 醤油・ケチャップ 油 パセリ	けんけら風クッキー 麦茶 きな粉 白ごま 小麦粉 砂糖・油 塩
栄養価	エネルギー：485(387)kcal たんぱく質：18.2(14.4)g 脂質：17.4(14.0)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：546(439)kcal たんぱく質：19.2(15.1)g 脂質：21.3(16.9)g 食塩：1.3(1.1)g	エネルギー：523(418)kcal たんぱく質：20.0(15.8)g 脂質：23.1(18.5)g 食塩：1.3(1.1)g	エネルギー：622(497)kcal たんぱく質：21.2(16.7)g 脂質：16.3(13.0)g 食塩：1.6(1.3)g	エネルギー：488(390)kcal たんぱく質：19.3(15.1)g 脂質：18.2(14.6)g 食塩：1.3(1.2)g	エネルギー：544(435)kcal たんぱく質：21.7(17.5)g 脂質：19.8(15.8)g 食塩：1.3(1.2)g	エネルギー：496(393)kcal たんぱく質：16.8(13.2)g 脂質：18.1(14.4)g 食塩：1.1(0.9)g	エネルギー：602(478)kcal0 たんぱく質：20.1(15.6)g 脂質：25.3(20.1)g 食塩：1.0(0.8)g	エネルギー：521(419)kcal たんぱく質：23.9(19.0)g 脂質：23.9(19.2)g 食塩：1.4(1.2)g		エネルギー：495(398)kcal たんぱく質：18.6(14.8)g 脂質：17.8(14.1)g 食塩：0.9(0.8)g	エネルギー：527(420)kcal たんぱく質：17.2(13.6)g 脂質：20.5(16.3)g 食塩：0.8(0.7)g	エネルギー：553(444)kcal たんぱく質：23.4(18.3)g 脂質：20.7(16.5)g 食塩：1.4(1.1)g

月日	10/18(金)	10/21(月)	10/22(火) う・き・そ　お弁当	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)
：	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子
献立名	5分つきごはん ポークビーンズ 厚揚げのソテー キャベツのサラダ コンソメスープ	5分つきごはん 豚肉と里芋の甘辛焼き 冬瓜ときつま揚げの炒め煮 もやしのおひたし みそ汁	5分つきごはん 鶏つき肉の信田煮 小松菜の炒り卵のせ 冬瓜の甘酢和え すまし汁	冬至ときのこのドリア 里芋のコンソメ煮 フレンチサラダ コンソメスープ	ごま豆乳うどん 鶏の南蛮漬け 里芋のおかか和え	小松菜ピラフ 栗団子のクリームがけ さつま芋とりんごのきんとん きのことキャベツのサラダ コンソメスープ	5分つきごはん 鶏つき肉と冬瓜のうま煮 厚揚げの炒め物 キャベツと小松菜ののり和え みそ汁	5分つきごはん 鶏肉の善味焼き 冬瓜と大豆の洋びたし ポテトサラダ コンソメスープ	ビビンバ丼 里芋の中華あんかけ もやしと厚揚げのナムル 中華スープ	5分つきごはん かぼちゃのクリームシチュー 冬瓜とベーコンの炒め物 マカロニサラダ 【ハロウィンメニュー】
材料名	米(半つき米) 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 油 ホールトマト ケチャップ 塩 コンソメ 砂糖 パセリ 厚揚げ ブロッコリー 油 コンソメ 醤油 砂糖 キャベツ コーン 醤油 酢 油 砂糖 塩 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油 塩	米(半つき米) 豚肉 里芋 人参 いんげん 油 醤油 砂糖 みりん 冬瓜 さつま揚げ 油 本だし 醤油・みりん・砂糖 もやし 人参 ごま油 本だし 醤油 砂糖 白ごま 玉ねぎ わかめ みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ 片栗粉 ねぎ しょうが 塩・本だし 砂糖・醤油 みりん 小松菜 卵 油 醤油 みりん 冬瓜 きゅうり 砂糖・酢・塩 木綿豆腐 人参 麩 本だし 醤油 みりん 塩	白米 なす 鶏肉 油 片栗粉 玉ねぎ 人参 チーズ しめじ パセリ 米粉 スキムミルク マーガリン コンソメ・昆布だし・油 里芋 玉ねぎ ベーコン コンソメ パセリ 塩・油 キャベツ 人参 白こしょう 塩・砂糖 酢・油 冬瓜 椎茸 コンソメ 醤油 塩	うどん 厚揚げ 小松菜 人参 白ごま 油 本だし 豆乳 みそ 醤油・みりん・塩 スキムミルク ごま油 鶏肉 油 片栗粉 人参 あさつき 砂糖 酢 醤油 みりん 里芋 コーン かつおぶし 本だし 醤油 砂糖	白米 小松菜 玉ねぎ ツナ・人参 コンソメ・塩 マーガリン 鶏肉・豚肉 玉ねぎ 木綿豆腐 おから スキムミルク 片栗粉・油・塩 白こしょう 人参・玉ねぎ ブロッコリー コーン スキムミルク クリームシチュールウ さつま芋 りんご レーズン 砂糖 キャベツ しめじ・油揚げ 砂糖 塩・酢・油 玉ねぎ わかめ コンソメ 醤油 塩	米(半つき米) 鶏肉 冬瓜 人参 ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 厚揚げ いんげん 油 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 小松菜 コーン 本だし 醤油 砂糖 きざみのり 玉ねぎ 人参 麩 みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉 にんにく 醤油 みりん パン粉 バジル粉 油 冬瓜 大豆 人参 油・コンソメ・塩・みりん じゃが芋 きゅうり マヨネーズ 砂糖 スキムミルク 玉ねぎ 椎茸 コンソメ 醤油 塩	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく・しょうが 中華だし・醤油・砂糖 ごま油 白ごま 塩 里芋 人参 卵 あさつき 塩・醤油 中華だし・ごま油 片栗粉 もやし 厚揚げ 醤油 白ごま ごま油 玉ねぎ きくらげ 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 スキムミルク クリームシチュールウ コンソメ 冬瓜 ベーコン パセリ にんにく 塩 白こしょう コンソメ 油 マカロニ 小松菜 チーズ 醤油 酢 油 砂糖 塩
おやつ	にゅうめん ほうじ茶	バナナココアケーキ スキムミルク	いももち 麦茶	きな粉麩ラスク ココアミルク	人参おにぎり ほうじ茶	冬瓜ゼリー 麦茶	カレーマヨトースト ほうじ茶ミルクティー	大学芋 ほうじ茶	お好み焼き 麦茶	かぼちゃパンケーキ ほうじ茶
	そうめん 玉ねぎ・椎茸 わかめ 本だし・醤油 塩・みりん	ホットケーキミックス バナナ 卵・砂糖 マーガリン・スキムミルク ピュアココア	じゃが芋 片栗粉 油 醤油 砂糖・みりん	麩・砂糖 きな粉 油 塩	白米 人参 昆布だし 白ごま ごま油	冬瓜 砂糖 レモン果汁 りんごジュース ゼラチン	食パン 玉ねぎ・人参 カレー粉・マヨネーズ マーガリン・スキムミルク パセリ	さつま芋 醤油 砂糖 黒ごま・片栗粉 油	小麦粉 天かす 人参 キャベツ 本だし・油・ソース	ホットケーキミックス かぼちゃ 油
栄養価	エネルギー：486(382)kcal たんぱく質：17.9(13.8)g 脂質：20.5(16.2)g 食塩：1.4(1.4)g	エネルギー：525(420)kcal たんぱく質：19.3(15.4)g 脂質：16.7(13.4)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：490(390)kcal たんぱく質17.0(13.5)g 脂質：18.6(14.7)g 食塩：1.3(1.2)g	エネルギー：506(401)kcal たんぱく質：16.2(12.6)g 脂質：19.6(15.5)g 食塩：1.1(1.1)g	エネルギー：487(387)kcal たんぱく質：22.7(18.0)g 脂質：21.2(16.9)g 食塩：1.3(1.0)g	エネルギー：488(387)kcal たんぱく質：16.0(12.7)g 脂質：16.4(13.0)g 食塩：1.3(1.1)g	エネルギー：483(386)kcal たんぱく質：18.2(14.4)g 脂質：17.8(14.3)g 食塩：1.4(1.1)g	エネルギー：491(388)kcal たんぱく質：20.0(15.6)g 脂質：14.2(11.3)g 食塩：1.0(0.9)g	エネルギー：482(382)kcal たんぱく質：15.7(12.5)g 脂質：17.5(14.0)g 食塩：1.0(0.8)g	エネルギー：490(391)kcal たんぱく質：17.0(13.5)g 脂質：15.1(11.6)g 食塩：1.4(1.2)g

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は『冬瓜』『里芋』などになります。
※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。
※栄養価の()は未満児の値となります。

今月の郷土料理は福井県です！

あぶらげごはん

「あぶらげ」とは油揚げがなまった言葉で、あぶらげごはんは、油揚げの消費量が全国的にも多い、福井県のソウルフードです。油揚げと調味料を炒めたものを、炊いたごはんに混ぜ込みます。

けんけら

福井県の名物菓子です。
あらびきした大豆の粉に、白ごま、水あめ、砂糖を加えて加熱し短冊状にし、ねじって仕上げたものです。今回は給食用にアレンジし、クッキーにしてみました。