



令和6年度

10月献立表



高見保育所

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ	
1	火	ポテトチップス	麦ごはん 魚のちやんちやん焼き ☆ 金時豆の甘煮 豆苗スープ グレープフルーツ/牛乳	米、大麦 さけ、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、赤みそ、酒、砂糖、すりごま 金時豆、砂糖、塩 豆苗、人参、もやし、玉ねぎ、中華味、塩	☆ マーメレードスコーン ホットケーキミックス、マーメレード、 マーガリン、牛乳 牛乳	
2	水	オレンジ	麦ごはん ハンバーグのトマトソースかけ ☆ きゅうりともやしの中華漬け 里芋の味噌汁 バナナ/牛乳	米、大麦 豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、上新粉、酒、塩、油、しめじ、 ケチャップ、しょうゆ、砂糖 きゅうり、もやし、パプリカ、しょうゆ、ごま、ごま油 里芋、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌	かいじゅうドーナツ ホットケーキミックス、白玉粉、 豆腐、ヨーグルト、粉糖、油 牛乳	
3	木	紫いもチップ	きつねうどん ☆ ごぼうのかば焼き ひじきと大豆のサラダ オレンジ/牛乳	うどん、うす揚げ、しょうゆ、砂糖、鶏肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、 うすくち醤油、塩、煮干し ごぼう、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま ひじき、大豆、きゅうり、人参、ハム、うすくち醤油、砂糖、マヨレ	わかめごはん 米、炊き込みわかめ 牛乳	
4	金	大豆の-snack	愛情弁当日			
5	土	ふわふわチップ	キャベツの甘辛丼 豆腐としめじのすまし汁 オレンジ	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、人参、中華味、赤みそ、 しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 豆腐、しめじ、えのきたけ、ねぎ、かつお節、うすくち醤油、塩 番茶	グレープゼリー 星たべよ	
7	月	ポテトチップス	バターロール 白菜のシチュー ☆ グリーンポテト 人参ゴマサラダ オレンジ/牛乳	鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、豆乳コーンシチューの素、 豆乳、パイオン じゃがいも、塩、パセリ 人参、きゅうり、ツナ、すりごま、酢、オリーブ油、しょうゆ、みりん、 塩	青菜ふりかけごはん 米、青菜ふりかけ 牛乳	
8	火	紫いもチップ	麦ごはん ☆ ローストチキン じゃこ入り酢の物 ひじきともやしの味噌汁 バナナ/牛乳	米、大麦 鶏肉、玉ねぎ、生姜、しょうゆ、みりん キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖 ひじき、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、煮干し、味噌	セサミトースト 食パン、すりごま、黒ごま、マヨレ 牛乳	
9	水	オレンジ	麦ごはん 雷豆腐 焼きかぼちゃ キャベツとコーンの和え物 グレープフルーツ/牛乳	米、大麦 豆腐、しらたき、豚ひき肉、人参、ごぼう、しいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、生姜、油、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 かぼちゃ、塩 キャベツ、人参、コーン缶、ツナ、砂糖、しょうゆ、酢	アップルボン 小麦粉、ベーキングパウダー、 スキムミルク、砂糖、マーガリン、 りんご、バター 牛乳	
10	木	バナナ	麦ごはん 魚のチリソース マカロニサラダ 人参スープ 梨/牛乳	米、大麦 白身魚、塩、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、ケチャップ、しょうゆ、 砂糖 マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、ツナ、マヨレ 人参、玉ねぎ、えのきたけ、パセリ、パイオン、うすくち醤油	バイクッキー バيشート、グラニュー糖、みりん 牛乳	
11	金	ふわふわチップ	ハヤシライス 高野豆腐の煮物 白菜の昆布和え オレンジ 牛乳	米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、にんにく、ハヤシルー、トマト缶、油 凍り豆腐、人参、かつお節、塩、砂糖、酒、みりん、うすくち醤油 白菜、もやし、人参、塩こんぶ、ごま油	スティックトースト 食パン、粉糖、ビュアココア スキム牛乳 牛乳、スキムミルク	
12	土	大豆の-snack	チャーハン 豆腐スープ グレープフルーツ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、豚肉、塩、しょうゆ、油 豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、中華味、塩、ごま油	ぼたぼた焼き バナナ	
14	月	スポーツの日				
15	火	紫いもチップ	マーボー丼 切干大根と油揚げの煮物 元氣サラダ りんご/牛乳	米、豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、 生姜、油、赤みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉 切干大根、うす揚げ、人参、豆苗、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、人参、ハム、かつお節、酢、油、うすくち醤油、 砂糖、すりごま	わらびもち 片栗粉、砂糖、きなこ、塩 ハッピーターン 牛乳	
16	水	バナナ	ゆかりごはん つるんチャイナ かぼちゃの甘煮 ブロッコリーの胡麻和え グレープフルーツ/牛乳	米、ゆかり 豚肉、生姜、人参、もやし、たけのこ、干しいたけ、春雨、にら、 しめじ、塩、しょうゆ、酒、砂糖、油 かぼちゃ、砂糖、うすくち醤油、かつお節 ブロッコリー、しょうゆ、すりごま	スイートポテト さつまいも、スキムミルク、砂糖、 バター、卵黄 牛乳	

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
17	木	ポテトチップス	麦ごはん 魚の生姜煮 ☆ 豆苗ナムル ☆ 五味味噌汁 みかん/牛乳	米、大麦 さば、生姜、酒、みりん、しょうゆ、砂糖 もやし、豆苗、人参、しょうゆ、ごま、ごま油 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、うす揚げ、味噌、 煮干し	☆ チヂミ 豚ひき肉、にら、人参、小麦粉、 上新粉、卵、ごま油、中華味 牛乳 カミカミデー
18	金	オレンジ	焼きそば ☆ 五目わかめ 豆腐としめじのすまし汁 バナナ/牛乳	焼きそばめん、豚肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、ピーマン、 わかめ、うす揚げ、ちくわ、人参、ピーマン、ごま、砂糖、しょうゆ、 酒、油 豆腐、しめじ、えのきたけ、ねぎ、かつお節、うすくち醤油、塩	ごまじやごごはん 米、しらす干し、ごま、塩 牛乳
19	土	ふわふわチップ	きのこの混ぜごはん 豚汁 グレープフルーツ	米、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ごぼう、酒、しょうゆ、砂糖、 みりん、塩、ごま油 豚肉、大根、人参、白菜、里芋、豆腐、油揚げ、煮干し、味噌	青りんごゼリー 星たべよ
21	月	大豆の-snack	カレーライス あらめの煮物 ☆ ビュル グレープフルーツ 牛乳	米、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、油、カレールウ あらめ、油揚げ、人参、ピーマン、みりん、しょうゆ、砂糖 きゅうり、人参、酢、砂糖、うすくち醤油、だし昆布	ピーチケーキ カップケーキ、豆乳ホイップ、砂糖、 もも缶 牛乳
22	火	紫いもチップ	麦ごはん ☆ 鶏肉のマーメレード焼き ☆ キャベツの土佐酢和え さつまいもの味噌汁 みかん/牛乳	米、大麦 鶏肉、マーメレード、しょうゆ キャベツ、人参、ひじき、酢、砂糖、しょうゆ、かつお節 さつまいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、煮干し、味噌	ぶどう寒天 ぶどうジュース、粉寒天、砂糖、 みかん缶、もも缶 牛乳 星たべよ
23	水	オレンジ	人参パン 豆腐のミートマヨ焼き わかめサラダ つぶコーンスープ 梨/牛乳	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、米粉、トマト缶、ケチャップ、油、 中華味、マヨレ わかめ、きゅうり、レタス、ピーマン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 コーン缶、玉ねぎ、人参、パイオン、塩、うすくち醤油、パセリ	きなこおはぎ もち米、米、きなこ、砂糖、塩 牛乳
24	木	ポテトチップス	麦ごはん 秋刀魚の塩焼き ブロッコリーとキャベツの ツナマヨコーンとえ ごぼうと大根の味噌汁 バナナ/牛乳	米、大麦 さんま、塩 ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、人参、ツナ、マヨレ ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌	☆ 磯ピーズ 大豆、小麦粉、油、しらす干し、 砂糖、しょうゆ、みりん、ごま、青のり 牛乳
25	金	バナナ	麦ごはん ☆ 鶏レバーの揚げ煮 さつまいもサラダ 白菜スープ オレンジ/牛乳	米、大麦 鶏レバー、生姜、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、酒、牛乳 さつまいも、きゅうり、人参、マヨレ 白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、中華味、塩	ココア米粉蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、 油、砂糖、ビュアココア 牛乳
26	土	こどもまつり 			
28	月	ふわふわチップ	鮭ふりかけごはん ツナ入り卵焼き わかめと春雨の酢の物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ/牛乳	米、鮭ふりかけ 卵、ツナ、人参、玉ねぎ、砂糖、塩、酒、かつお節 わかめ、春雨、きゅうり、酢、砂糖、うすくち醤油、ごま油、ごま じゃがいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌	抹茶クッキー 小麦粉、マーガリン、油、砂糖、 抹茶 牛乳 オレンジゼリー
29	火	オレンジ	中華丼 ☆ 大豆の煮物 かぼちゃサラダ りんご/牛乳	米、豚肉、長ねぎ、人参、玉ねぎ、しいたけ、白菜、チンゲン菜、 たけのこ、ごま油、中華味、うすくち醤油、塩、片栗粉 大豆、人参、ごぼう、しょうゆ、みりん、砂糖 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、マヨレ、酢、砂糖	ぼたぼた焼き 牛乳 お麩ラスク
30	水	大豆の-snack	麦ごはん 豚ひき肉のマヨレ焼き ☆ もやしとピーマンのカレー醤油和え きのこの味噌汁 オレンジ/牛乳	米、大麦 豚ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、塩、油、マヨレ もやし、ピーマン、人参、しょうゆ、カレー粉 えのきたけ、人参、しいたけ、しめじ、エリンギ、油揚げ、ねぎ、 煮干し、味噌	麩、砂糖、バター 牛乳
31	木	バナナ	スパゲティーナポリタン ☆ フライドおさつ キャベツスープ グレープフルーツ 牛乳	スパゲティ、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、塩、油 さつまいも、塩、オリーブ油 キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、パイオン、うすくち醤油	おぼけパンキンケーキ かぼちゃ、油、砂糖、卵、豆乳、 ホットケーキミックス、豆乳ホイップ、 ビュアココア、粉糖 牛乳

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。
 午前おやつは3歳未満児に提供します。
 延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・しそこんぶごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん を提供します。
 ☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。
 今年度も年長児に好きなメニューを聞き、献立に取り入れています。☞は、リクエストしてくれたお友達の名前です。