



令和6年度 10月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (火)		パン 汁ビーフン バナナ	パン ビーフン、油 サブレ	牛乳 豚肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ 玉葱、人参 もやし、万能ねぎ 干椎茸	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 せんべい
2 (水)		ごはん チキンカレー カミカミサラダ	米、じゃが芋 油 マヨネーズ	牛乳 スキムミルク 鶏肉、ロースハム すりごま	りんご、玉葱 胡瓜、人参 切干大根 グリーンピース	カレールウ 酒、みりん しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 カステラ
3 (木)		ごはん いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	米、油、砂糖 さつま芋 片栗粉 クラッカー	牛乳、プロセスチーズ いわしすり身、豆腐 味噌、かつお節 煮干し、しらす干し	ブロッコリー、人参 万能ねぎ、生姜 出し昆布、干若布	しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クッキー
4 (金)		ごはん レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	米、油 砂糖 かりんとう	牛乳 鶏レバー 味噌、煮干し、油揚	ほうれん草 大根、玉葱 スイートコーン 万能ねぎ、生姜	しょう油 酢、酒	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 マドレーヌ
5 (土)		パン ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	パン、油 パンネ あられ	牛乳 粉チーズ 合挽肉、ゆで大豆	キャベツ、人参 トマトピューレ、玉葱 えのき茸、ピーマン スイートコーン	ケチャップ しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 ウエハース
7 (月)		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、ごま油 ホットケーキミックス 片栗粉、油 砂糖	牛乳 豆腐、豚ひき肉 栗甘露煮、赤味噌	胡瓜、人参 玉葱、たけのこ 万能ねぎ、生姜 レモン	しょう油 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 牛乳 栗蒸しパン	牛乳 ビスケット
8 (火)		ごはん 筑前煮 もずく汁	米、里芋 こんにやく 砂糖、油 丸ボーロ	牛乳 厚揚げ、鶏肉 さつま揚げ、かつお節	もずく、人参 さやいんげん、ごぼう 万能ねぎ、出し昆布 干椎茸、煮昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき
9 (水)		ごはん だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	米、小麦粉 油、砂糖 上新粉 ウエハース	牛乳、スキムミルク 鉄強化飲むヨーグルト 煮干し、油揚 鶏肉、味噌	白菜、大根 人参、万能ねぎ ごぼう、干ひじき 出し昆布	しょう油	牛乳 鉄強化飲む ヨーグルト ウエハース	牛乳 あられ
10 (木)		ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	米、油 ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 鯖、豆腐 煮干し	南瓜、青梗菜 玉葱、人参 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう
11 (金)		ごはん 鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	米、パン粉 油、砂糖 おかき	牛乳 鶏ひき肉、煮干し 卵	玉葱、人参 小松菜、万能ねぎ 生姜、出し昆布 おやつ昆布	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クラッカー
12 (土)	未満児 クラス 以上児 主食 なし	りす組 以上児 運動会	パン、油 干中華麺 あられ	牛乳 豚肉、さつま揚げ	キャベツ、えのき茸 玉葱、もやし 人参、万能ねぎ 干若布、青のり	ウスターソー 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 ウエハース
15 (火)		ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	米、油 砂糖 クッキー	牛乳 豆腐、ベーコン 味噌、煮干し 白ごま	人参、れんこん たけのこ、ごぼう 白葱、万能ねぎ あおさ	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット
16 (水)		パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	パン、マカロニ 春雨、砂糖 油、片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉、黄粉 しらす干し 卵	玉葱、キャベツ 小松菜、人参 スイートコーン さやいんげん	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 丸ボーロ
17 (木)		ごはん ひじき入り寄せ焼き 人参とじゃがいものつや煮 玉ねぎのすまし汁	じゃが芋 パン粉 砂糖、米 おかき	牛乳、スキムミルク 鶏ひき肉、味噌 煮干し 卵	玉葱、人参 干ひじき、万能ねぎ 出し昆布 おやつ昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 せんべい
18 (金)		秋の遠足 お弁当の用意をお願いします。	クラッカー	牛乳 プロセスチーズ			牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クッキー

※種類の日には未満児クラスは、主食がつきません。
以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

グレー色の日付は
北九州市の献立です。

※12日(土)りす組、以上児は運動会です。
※18日(金)は、秋の遠足です。お弁当の用意をおねがいします。
※23日(水)は、誕生日会になります。

食育の日、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和6年度 10月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未 満 児	以 上 児	献 立 名	材 料 名 (屋 食・3時 おやつ)				午 前 お や つ	延 長
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午 後 お や つ	お や つ
19 (土)			パン 炒めビーフン バナナ	パン、油 ビーフン サブレ	牛乳 豚肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ 玉葱、人参 もやし、万能ねぎ 干椎茸	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カステラ
21 (月)	食育の日 		ごはん さば入りハンバーグ 野菜のマリネ わかめスープ	米、片栗粉 油、砂糖 丸ポーク	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉、鯖 豆腐、いりごま	玉葱、胡瓜 キャベツ、人参 えのき草、万能ねぎ 生姜、干若布	ケチャップ 酢、みりん、酒 塩、しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 丸ポーク	牛乳 おかし
22 (火)			パン 和風マーボー春雨 卵スープ	パン、ごま油 ホットケーキミックス 春雨、片栗粉 砂糖	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ、栗甘露煮 卵	玉葱、人参 万能ねぎ、生姜	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 栗蒸しパン	牛乳 ビスケット
23 (水)	誕生会 		森のごはん 豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ・みかん 麩とわかめのすまし汁	米、片栗粉 上新粉、油 白玉ふ、砂糖	牛乳 豚ヒレ、煮干し 卵不使用プリン	みかん、キャベツ、胡瓜 人参、しめじ、干若布 生椎茸、さやいんげん 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 酒、酢、塩	牛乳 卵不使用プリン	牛乳 ドーナツ
24 (木)			ごはん だご汁(平麺) 切干大根の煮物(油揚げ)	米、平麺 油、砂糖 ごま油 ウエハース	牛乳 鉄強化飲むヨーグルト 豚肉、油揚 味噌、煮干し	白菜、大根、人参 切干大根、万能ねぎ ごぼう、さやいんげん 出し昆布、きくらげ	しょう油 酒	牛乳 鉄強化飲む ヨーグルト ウエハース	牛乳 あられ
25 (金)			ごはん 魚のみそ煮 かぼちゃ含め煮 小松菜のすまし汁	米、油 ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 鯖、豆腐 赤味噌、煮干し	南瓜、小松菜 玉葱、人参 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう
26 (土)	未 満 児 ク ラ ス 主 食 な し		ごはん 親子うどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 せんべい	牛乳 鶏肉、煮干し かまぼこ 卵	バナナ、ほうれん草 人参、玉葱 出し昆布	しょう油 酒	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
28 (月)			ごはん 大豆入りポークカレー ツナサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖	牛乳 スキムミルク 豚肉、ゆで大豆 まぐろ油漬	りんご、玉葱 胡瓜、人参 グリーンピース 干ひじき	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 クラッカー
29 (火)			ごはん 豆腐のまさご揚げ ブロッコリーのおかかマヨ 青梗菜のみそ汁	米、マカロニ 砂糖、油 マヨドレ 片栗粉	牛乳、卵、むきえび 豆腐、鶏ひき肉 黄粉、味噌、煮干し 白す干し、かつお節	青梗菜、干若布 ブロッコリー、人参	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 ビスケット
30 (水)	未 満 児 ク ラ ス 主 食 な し		パン あんかけそば バナナ	パン、砂糖 中華麺 油、片栗粉 クッキー	牛乳 豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱 もやし、キャベツ 人参、万能ねぎ 干椎茸	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ポーク
31 (木)			ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 玉葱と人参のみそ汁	米、砂糖 こんにゃく、油 あられ	牛乳 豚肉、味噌 煮干し、白ごま	人参、玉葱 たけのこ、ごぼう 万能ねぎ	しょう油 酒	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 ウエハース

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	22
	平均栄養価	515	20.7	18.4	277	2.7	1.9	469	0.33	0.42	20
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	459	19.1	17.7	307	2.2	1.6	406	0.3	0.45	18

*平均栄養価は行事食を除く

楽しいサツマイモ掘り!

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」とじっくり考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



保育園のさつまいも
どんどん大きくなっています。