



令和6年 10月分 よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前	午後	
1 火	カレーピラフ コロコロサラダ 豆腐のスープ	米/油/砂糖/パン/ バター	牛乳/ツナ/豆腐	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/大根/きゅうり	牛乳 シュガートースト	牛乳	午後	I栄養 - 540 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 2.2 g
2 水	もずくどんぶり ゆかり和え わかめのみそ汁	米/油/砂糖/かたく り粉	豚肉/もずく/豆腐/ わかめ/みそ/牛乳	人参/ピーマン/コー ン/しょうが/もやし /キャベツ/ゆかり粉 /ねぎ/フルーツゼ リー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 ぶどうジュース	牛乳	午後	I栄養 - 549 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.5 g
3 木	ごはん かじまぐろの照り焼き 煮びたし ほうれん草のみそ汁	米/油/砂糖/じゃが いも/小麦粉	牛乳/めかじき/みそ /きな粉/スキムミル ク	しょうが/キャベツ/ 人参/もやし/玉ねぎ /ほうれん草	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳	午後	I栄養 - 540 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.9 g
4 金	スパゲッティミートソース フルーツミックス わかめスープ	スパゲッティ/油/パ ター/小麦粉/米	牛乳/豚肉/チーズ /わかめ/かつお節/ あおりの	玉ねぎ/人参/ピーマ ン/ホワイトマッシュ ルーム/黄桃缶/りん ご缶/パイン缶/コー ン/ゆかり粉	牛乳 梅おかかご飯	牛乳	午後	I栄養 - 638 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.4 g
5 土	五目ツナうどん じゃがいもの煮物 夏みかん缶	きしめん/きび砂糖/ じゃがいも/油	ツナ/いちご豆乳	人参/玉ねぎ/しいた け/いんげん/夏みか ん缶	いちご豆乳 菓子 りんごジュース	牛乳	午後	I栄養 - 544 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 3.9 g
7 月	鮭とコーンのごはん 甘酢キャベツ いんげんのみそ汁	米/油/砂糖/さつま いも	鮭/豆腐/みそ/牛乳	人参/しいたけ/コー ン/キャベツ/きゅう り/ねぎ/いんげん	牛乳 ふかし芋 菓子 飲むヨーグルト	牛乳	午後	I栄養 - 520 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.4 g
8 火	ツナピラフ 大根とコーンのサラダ かぼちゃのスープ	米/油/砂糖	牛乳/ツナ	玉ねぎ/人参/いんげ ん/大根/コーン/か ぼちゃ/万能ねぎ/パ イン缶/黄桃缶/りん ご缶/みかんジュース	牛乳 フルーツポンチ 菓子 牛乳	牛乳	午後	I栄養 - 546 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.7 g
9 水	ごはん 肉じゃが いんげんのスープ	米/油/じゃがいも/ 糸こんにゃく/油/き び砂糖/米粉クレープ	豚肉/牛乳	人参/玉ねぎ/グリン ピース/いんげん	牛乳 米粉クレープ 菓子 ぶどうジュース	牛乳	午後	I栄養 - 566 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.7 g
10 木	【目の愛護デー】 ほうれん草パン かぼちゃのシチュー パインサラダ	パン/バター/油/小 麦粉/砂糖	牛乳/鶏肉/スキムミ ルク/粉寒天	人参/ホワイトマッシュ ルーム/玉ねぎ/かぼ ちゃ/キャベツ/きゅ うり/パイン缶/みか んジュース	牛乳 にんじんゼリー 菓子 牛乳	牛乳	午後	I栄養 - 628 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 2.4 g
11 金	チンジャオロースー并 コーン入りナムル ビーフンスープ	米/油/かたくり粉/ 砂糖/ごま油/ビーフ ン/きび砂糖	牛乳/豚肉/刻み昆布 /鶏肉	しょうが/ピーマン/ 人参/玉ねぎ/たけの こ/しいたけ/大根/ もやし/コーン/ねぎ /いんげん	牛乳 こんぶ御飯	牛乳	午後	I栄養 - 520 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.4 g 食塩相当 1.8 g
12 土	チャーハン 南瓜の甘煮 中華スープ	米/油/ごま油/砂糖	ツナ/いちご豆乳	人参/玉ねぎ/コー ン/いんげん/しいた け/かぼちゃ	いちご豆乳 菓子 りんごジュース	牛乳	午後	I栄養 - 506 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 2.0 g
15 火	ごはん 西湖豆腐 もやしのみそ汁	米/油/ごま油/きび 砂糖/かたくり粉/小 麦粉/砂糖/栗	豆腐/豚肉/みそ/牛 乳	しょうが/たけのこ/ しいたけ/人参/ねぎ /トマト/グリーンピース /もやし/かぼちゃ	【十三夜献立】 牛乳 栗入りかぼちゃ蒸しパン 飲むヨーグルト	牛乳	午後	I栄養 - 605 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.3 g
16 水	かじきのトマトソーススパ フルーツミックス オニオンスープ	スパゲッティ/油/パ ター/小麦粉	牛乳/めかじき/チー ズ/生クリーム	人参/玉ねぎ/ホワイ トマッシュルーム/ピー マン/トマト/りんご缶 /パイン缶/いんげん /コーン/みかん/黄 桃缶	牛乳 果物(みかん) 菓子 牛乳	牛乳	午後	I栄養 - 601 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.9 g
17 木	和風ハンバーグプレート コーンともやしのソテー 大根のみそ汁	米/油/かたくり粉/ 砂糖/きしめん	鶏肉/ひじき/豆腐/ 油揚げ/みそ/牛乳/ わかめ	玉ねぎ/りんご/もや し/コーン/大根/ほ うれんそう/人参/ね ぎ	牛乳 わかめうどん みかんジュース	牛乳	午後	I栄養 - 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 3.9 g
18 金	【食育の日献立】 栗ごはん 魚の西京焼き 菊花和え きのこのみそ汁	米/油/栗/きび砂糖 /さつまいも/油/砂 糖/黒ごま	牛乳/めかじき/みそ	きのこの花/ほうれんそ う/もやし/まいたけ /えのき草/しめじ/ 玉ねぎ	牛乳 大学芋 牛乳	牛乳	午後	I栄養 - 537 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.1 g



令和6年 10月分 よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 土	ツナうどん 根菜の煮物 果物(みかん)	きしめん/きび砂糖/ じゃがいも	ツナ/いちご豆乳	人参/玉ねぎ/しいた け/ほうれんそう/み かん	いちご豆乳 菓子		I初キ- 511 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 3.7 g
21 月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 里芋のみそ汁	米/油/糸こんにゃく/ きび砂糖/かたくり 粉/さといも/小麦粉 /バター/砂糖	鶏肉/みそ/牛乳	大根/人参/ねぎ/ しょうが/玉ねぎ/い んげん/みかんジュ ース	牛乳 オレンジケーキ		I初キ- 565 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.3 g
22 火	なすとインゲンのカレーライ ス オータムサラダ とうもろこしのスープ	米/油/バター/薄力 粉/そうめん	牛乳/豚肉/わかめ/ 油揚げ	なす/玉ねぎ/人参/ しめじ/マッシュルー ム/いんげん/かき/ りんご/はくさい/ きゅうり/レーズン/ クリームコーン/ねぎ	牛乳 にゅう麺		I初キ- 605 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 4.3 g
23 水	ごはん 麻婆豆腐 キャベツスープ	米/油/きび砂糖/ご ま油/かたくり粉	牛乳/豆腐/豚肉/み そ	人参/ねぎ/しいたけ /たけのこ/グリーン ピース/しょうが/玉 ねぎ/キャベツ/みか ん/黄桃缶	牛乳 果物(みかん) 菓子		I初キ- 542 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.0 g
24 木	肉味噌スパゲッティ りんごのコンポート えのきのスープ	スパゲッティ/油/き び砂糖/かたくり粉/ 薄力粉/砂糖/バター	豚肉/みそ/牛乳/ス キムミルク/ヨーグル ト	人参/玉ねぎ/もやし /しょうが/りんご缶 /はくさい/えのき茸	牛乳 ソフトビスケット		I初キ- 578 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.4 g
25 金	ごはん 昆布の佃煮 がり大根 豆腐のみそ汁	精白米/油/きび砂糖 /砂糖	牛乳/昆布/ぶり/豆 腐/油揚げ/みそ/粉 寒天	大根/玉ねぎ/パイン 缶/りんご缶/黄桃缶	牛乳 フルーツゼリー 菓子		I初キ- 551 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 2.7 g
26 土	ソース焼きそば 野菜スープ 果物(みかん)	中華めん/油/じゃが いも/ごま油/かたくり 粉/パン	豚肉	玉ねぎ/人参/もやし /ピーマン/キャベツ /しいたけ/みかん	麦茶 イチゴパン 菓子		I初キ- 505 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 2.6 g
28 月	ごはん のりの佃煮 すきやき煮 えのきのみそ汁	米/きび砂糖/しらた き/ふ/油/パン/砂 糖/バター	刻みのり/豚肉/豆腐 /みそ/牛乳/きな粉	人参/はくさい/しい たけ/ねぎ/まいたけ /えのき茸	牛乳 きなこトースト		I初キ- 573 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.6 g
29 火	豚肉とごぼうのまぜごはん じゃがいものごま酢和え 白菜のみそ汁	米/油/きび砂糖/ じゃがいも/ごま/砂 糖/薄力粉	牛乳/豚肉/みそ/ク リームチーズ/たまご /生クリーム	しょうが/ごぼう/ きゅうり/はくさい/ いんげん/レモン	牛乳 チーズケーキ		I初キ- 623 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 28.3 g 食塩相当 2.1 g
30 水	ごはん 鶏塩豆腐 えのきのスープ	米/油/かたくり粉	鶏肉/豆腐/牛乳	人参/チンゲンツァイ /しいたけ/ねぎ/ しょうが/はくさい/ えのき茸/みかん/黄 桃缶	牛乳 果物(みかん)		I初キ- 561 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.9 g
31 木	キーマカレー みんなのプリン コーンスープ	米/油/バター/薄力 粉/じゃがいも/米粉 ケーキ	牛乳/豚肉	玉ねぎ/人参/ピーマ ン/エリンギ/クリー ムコーン	牛乳 米粉ケーキ 菓子		I初キ- 660 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.9 g

10日 目の愛護デー献立

10月10日は目の愛護デーです。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて目を大切にしましょう！

この日の給食では、目の乾燥を防ぎ、働きをよくするビタミンAを豊富に含んだ、ほうれん草・かぼちゃ・にんじん・牛乳を使用します♪



15日 十三夜献立

今年の十三夜は10月15日です。十五夜に次いで月が美しいとされています。この時期に収穫できる栗や枝豆をお供えることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

この日のおやつは「栗入りかぼちゃ蒸しパン」！旬の刻んだ栗とかぼちゃを混ぜ込み、黄色いまんまるお月様をイメージしています。

18日 食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。食育の日前後には、旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理などの献立を実施しています。

今月は栗や菊の花、きのこを使用します。



<献立の変更について>
遠足や芋煮会などで献立の変更がありますのでご了承ください。

月平均栄養価	エネルギー	564 kcal	タンパク質	19.7 g
	脂 質	15.8 g	食塩相当量	2.4 g