



10月 献立表

献 第 7 号
令和6年9月25日
わかさキッズルーム

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以降 Kcal	家庭で食べて欲しい食品	
1	火	こぎつねごはん、田舎汁 もやしとひじきのごまあえ	鶏挽肉、油揚げ、人参、枝豆、もやし、ほうれん草 じゃが芋、大根、長葱、豆腐、鶏肉、しらたき	ぽたぽた焼き お茶	451	きのこ類	
2	水	塩鶏うどん 大学芋、りんご	うどん、鶏肉、大根、人参、白菜、小松菜、長葱 かまぼこ、さつまいも	ピザトースト 牛乳	473	卵	
3	木	玄米ごはん、千キン南蛮 三色おひたし、春雨スープ	鶏肉、卵、らっきょう、玉葱、ほうれん草、ハム もやし、ひじき、春雨、人参、ニラ、長葱	かあさんケット スキムミルク	595	豆・大豆製品	
4	金	遠 足 (お弁当を持参して下さい)					
7	月	ごはん、海苔の佃煮、 肉豆腐、五目ごまあえ、お茶	海苔、豚肉、玉葱、人参、しめじ、焼き豆腐 しらたき、さつまいも、大根、ひじき	ホワイトアップル お茶	487	魚介類	
8	火	ごはん、豆とかぼちゃのコロッケ ごまネースあえ きのこチャウダー	かぼちゃ、大豆、豚挽肉、玉葱、ひじき、キャベツ 人参、きゅうり、コーン、じゃが芋、ベーコン 海鮮ミックス、しめじ、まいたけ、エリンギ	カステラ スキムミルク	553	果物	
9	水	クリームスパゲティ さっぱりサラダ、野菜スープ	スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉葱、人参 もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、白菜 小松菜、長葱、豆腐	いちごホイップ サンド お茶	627	海藻類	
10	木	玄米ごはん、イワシの梅煮 磯香あえ、豆腐汁	イワシ、ほうれん草、もやし、人参、塩昆布 豆腐、長葱、わかめ	さつまいもと チーズの蒸しパン 牛乳	478	肉類	
11	金	麻婆白菜丼 ダイコンサラダ、あおさスープ	豚肉、白菜、人参、たけのこ、ニラ、玉葱、大根 コーン、きゅうり、アラスカ、長葱、あおさ、豆腐	カルシウムせんべい スキムミルク	465	芋類	
14	月	スポーツの日					
15	火	梅ちりごはん、白菜の味噌汁 豆腐とひじきの煮物	ゆかり粉、しらす干し、大葉、ひじき、豆腐 人参、蓮根、油揚げ、鶏肉、枝豆、長葱、白菜	ふかしいも お茶	397	卵	
16	水	五目あんかけラーメン かみかみあえ、ギョウザ	中華麺、豚肉、人参、白菜、長葱、千ゲン菜 かまぼこ、干し椎茸、きくらげ、小松菜、人参 切干大根、さきいか、豚挽肉、キャベツ、ニラ	きなこ揚げパン 牛乳	547	芋類	
17	木	玄米ごはん 竹輪のスパイシー揚げ ごま味噌あえ、すまし汁	竹輪、もやし、人参、ほうれん草、コーン なると、わかめ、豆腐、長葱	源氏パイ スキムミルク	443	緑黄色野菜	
18	金	秋野菜カレー、ビーンズサラダ ヨーグルト、お茶	豚肉、さつまいも、玉葱、人参、しめじ、大豆 グリーンピース、きゅうり、コーン、ツナ、ひじき	ごほうびおやつ	598	魚介類	
21	月	ごはん、菜入りふりかけ 肉じゃが、甘酢あえ、お茶	小松菜、しらす干し、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 しらたき、グリーンピース、干し椎茸、車麩、わかめ きゅうり、もやし、アラスカ、コーン	フルーチェ お茶	632	きのこ類	
22	火	ごはん、タラのごまフライ 和風れんこんサラダ、えのき汁	タラ、蓮根、キャベツ、小松菜、しらす干し、海苔 卵、えのきたけ、わかめ、油揚げ、長葱	柿	395	乳・乳製品	
23	水	イタリアン風焼きそば ツナサラダ、わかめスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉 人参、玉葱、コーン、ツナ、きゅうり、わかめ	しゃかしゃか おにぎり お茶	504	豆・大豆製品	
24	木	玄米ごはん、鮭のもみじ焼き 野菜のごま酢あえ 小松菜の味噌汁	鮭、人参、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草 油揚げ、小松菜、長葱、豆腐	イモンフラン 牛乳	501	卵	
25	金	ごはん、エビカツ キャベツとりんごのサラダ イタリアンスープ	エビ、キャベツ、りんご、きゅうり、ハム ベーコン、キャベツ、人参、玉葱、卵、チーズ	ゴーフレット スキムミルク	631	芋類	
28	月	チーズ入りきりぎりごはん おかかあえ、豚汁	納豆、人参、小松菜、たくあん、もやし、コーン ほうれん草、豚肉、豆腐、白菜、じゃが芋、しめじ	ヨーグルト	466	果物	
29	火	わかめごはん、お茶 生揚げのエビ千り風 ほうれん草としめじのあえもの	わかめ、厚揚げ、竹輪、エビ、玉葱、人参、大豆 ほうれん草、しめじ、ツナ	星たべよ ジョア	468	肉類	
30	水	きのこうどん ピザポテト、梨	うどん、鶏肉、しめじ、なめこ、長葱、人参 ほうれん草、じゃが芋、玉葱、ピーマン、豚挽肉	ドーナッツ 牛乳	626	豆・大豆製品	
31	木	人参ピラフ、しょうゆフレンチ かぼちゃのカレーシチュー	人参、玉葱、ウインナー、キャベツ、きゅうり アラスカ、みかん、ベーコン、かぼちゃ、マカロニ	かぼちゃプリン	464	芋類	

＊マークは手作りおやつの日です。

～新米の季節になりました～

新米は、つやのある白色でやわらかく粘りがあり、香りも豊かです。上手に炊いて、おいしくいただきましょう。

《新米をおいしく味わうコツ》

＊とぎ方・・・米がやわらかいので、すばやく優しくとぐ。

＊水加減・・・米の水分が多いので、いつもより少し少なめにする。

＊米の保存方法・・・しっかり密封し、涼しい場所で保管する。(冷蔵庫の野菜室がおすすです！)

