



# 令和 6年 10月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)	3時おやつ
1	火	ごはん	ミートボール	人参しりしり 吸物	牛乳 バナナ	スキム りんごヨーグルト
2	水	ごはん	きのこグラタン	サイコロサラダ スープ 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 ボルガ
3	木	ごはん	魚の竜田揚げ	納豆和え 味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム ポッタご焼き風
4	金	おにぎりの日🍱			牛乳 チーズ	牛乳 米菓子
5	土	ごはん	肉うどん	ひじき煮 果物	牛乳 りんご	牛乳 おせんべい
7	月	カレー	ビーンズカレー	ドレッシング和え 果物	牛乳 クラッカー	牛乳 バニラクッキー
8	火	ごはん	魚のもみじ焼き	金平 味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム パンケーキ
9	水	ごはん	鶏肉の甘辛煮	ハロハロわかめ 吸物 果物	牛乳 バナナ	牛乳 チーズいももち
10	木	ごはん	マーボー豆腐	ゴマ酢和え 味噌汁	牛乳 りんご	スキム バナナ
11	金	ごはん	筑前煮	春雨サラダ 吸物 果物	牛乳 クラッカー	スキム スコーン
12	土	ごはん	焼きそば	炒り卵 スープ 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい
14	月	スポーツの日				
15	火	ごはん	親子煮	カミカミサラダ 味噌汁 果物	牛乳 クラッカー	スキム マドレーヌ
16	水	ごはん	厚揚げの野菜あんかけ	わかめ和え 吸物	牛乳 チーズ	牛乳 りんご
17	木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	法蓮草のゴマ和え 味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム クッキー菓子
18	金	パン	きのこピザ	野菜サラダ スプーン 果物	牛乳 バナナ	スキム マシュマロおこし
19	土	ごはん	五目そうめん	ピーマンのツナ和え	牛乳 りんご	牛乳 おせんべい
21	月	ハヤシ	ハヤシライス	シーチキン和え ヨーグルト	牛乳 ビスケット	牛乳 くず練り
22	火	ごはん	魚のあんかけ	切干大根煮 味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム 米菓子
23	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ	和風サラダ 吸物 果物	牛乳 バナナ	牛乳 サツマイモケーキ
24	木	👟 遠足 👟				
25	金	誕生会	ひじきごはん コロッケ スパサラ スープ 果物	牛乳 クラッカー	スキム フルーツパフェ	
26	土	ごはん	皿うどん	ピーマンの塩昆布和え 吸物 果物	牛乳 りんご	牛乳 おせんべい
28	月	カレー	ポークカレー	コールスローサラダ 果物	牛乳 チーズ	牛乳 シフォンケーキ
29	火	ごはん	かみかみ天ぷら	ささみと胡瓜和え	牛乳 ビスケット	牛乳 りんご
30	水	ごはん	魚の甘煮	中華風和え	牛乳 りんご	スキム かぼちゃプリン
31	木	ごはん	豚肉の野菜炒め	しらす和え 味噌汁 果物	牛乳 バナナ	牛乳 パイ菓子



誕生会、パンの日は箸のみお願いします  
※都合により献立変更することがあります



さつまいもは食物繊維が豊富！



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。