

令和6年10月分

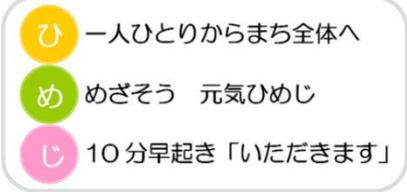
幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表



10月は「姫路市食育月間」です。

(毎月19日は[食育の日])

姫路市では、食育推進プランを策定し、
～いただきます 元気ひめじの 愛ことば～
をキャッチフレーズに食育をすすめています。



食育とは、

バランスの良い食べ方、食品の選び方、食文化などの「食」に関する知識を身につけ、正しい食生活を実践し、元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育むことです。

月	火	水	木	金	土
旬の食材 米 さんま いわし さけ きのこ類 にんじん さといも チンゲン菜 さつまいも 柿 りんご 梨 くり	1 きすの天ぷら ほうれん草の白和え すまし汁(きのこ)	2 チキンカレー ツナサラダ ポイルソーセージ きなこドーナツ	3 鮭の洋風西京焼き ブロッコリーの塩昆布和え きのこスープ	4 チリコンカン風 ちくわのいかだ焼き みそ汁(カボチャ・イモ)	5 肉うどん バナナ
	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 油 △いりごま ○さとう さつまいも	未満児(米) じゃがいも 油 △マヨネーズドレッシング* ○さとう ホットケーキミックス	未満児(米) △マヨネーズドレッシング* ○さとう 油	未満児(米) ○オリーブ油 ○さとう かたくり粉 △マヨネーズドレッシング* じゃがいも	うどん(ゆで) 油 ○さとう
	きす 木綿豆腐 ○みそ ×かまぼこ	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □ウイナー きなこ ○豆乳(調整豆乳)	さけ ○みそ △塩昆布 △豚もも肉	△牛ひき肉 △豚ひき肉 ○大豆(水煮) ×ちくわ ○青のり □油揚げ ○みそ	△牛もも肉
	ほうれん草 にんじん たまねぎ △えのき茸 △しめじ ○ねぎ	たまねぎ にんじん グリブ・ス(冷) だいこん きゅうり	ブロッコリー たまねぎ にんじん △しめじ △エリンギ* パセリ(生)	たまねぎ にんじん パセリ(生) ○ねぎ かぼちゃ	たまねぎ にんじん ○ねぎ △しめじ バナナ
7 肉豆腐 焼きししゃも 蒸しかぼちゃのごま和え	8 八宝菜 オムレツ ゆかりきゅうり	9 カレイの焼きびたし ほうれん草のごまみそあえ けんちんうどん いがぐり坊や	10 さばのノルウェー風 もやしのカレーサラダ 押し麦スープ	11 豚肉とかぼちゃのねぎソース 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐、わかめ)	12 パン・ジュース・バナナ 手作りおやつ 2日 きなこドーナツ 9日 いがぐり坊や 17日 新米おにぎり 23日 リンゴビスケット ケーキ 30日 かぼちゃケーキ
未満児(米) □糸こんにゃく ○油 ○さとう △いりごま ○ごま油	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉	未満児(米) △いりごま ○さとう 干しうどん(乾) □こんにゃく さつまいも そうめん(乾) 小麦粉 ○油	未満児(米) 小麦粉 油 ○さとう かたくり粉 □押し麦	未満児(米) かたくり粉 油 ○さとう ○ごま油 はるさめ(乾) △いりごま	
△牛もも肉 木綿豆腐 □ししゃも	△豚もも肉 □むきえび	かレイ ○みそ △鶏もも肉 木綿豆腐 ○スキムミルク ○たまご	△さば △鶏もも肉	△豚もも肉 絹ごし豆腐 ○みそ ○かつわかめ(干)	
にんじん たまねぎ ○ねぎ かぼちゃ	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ○ピーマン ×しょうが ×オムレツ(冷)	ほうれん草 にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ	×にんにく もやし にんじん きゅうり かぶ キャベツ ○白ねぎ	かぼちゃ ×しょうが ○白ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ ○ねぎ	
14 スポーツの日	15 さんまの蒲焼風 秋の五目煮 みそ汁(もずく)	16 鶏肉のクラッカー揚げ ポパイサラダ かぼちゃのみそ汁	17 プルコギ ミニコロケ かきたまスープ 新米おにぎり	18 あじの和風トマトあんかけ キャベツの塩昆布レモン和え すまし汁(そうめん)	19 和風スープスパゲティー バナナ
未満児(米) ○さとう かたくり粉 ○さといも	未満児(米) ○さとう かたくり粉 ○さといも	未満児(米) 小麦粉 パン粉(乾) ソーダクラッカー ○油 △マヨネーズドレッシング	米 ○さとう ○ごま油 油 △いりごま かたくり粉	未満児(米) かたくり粉 油 そうめん(乾)	スパゲティー(乾) 油
△さんま ○大豆(水煮) △だし昆布 ×ちくわ ○もずく(生) ○みそ	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □油揚げ ○みそ ○たまご	△牛もも肉 絹ごし豆腐 ○たまご	△あじ □油揚げ △塩昆布	△鶏もも肉 ○焼きのり	
×しょうが だいこん にんじん たまねぎ ○ねぎ	ほうれん草 にんじん ○なす スイートコーン(粒・冷) かぼちゃ たまねぎ	×しょうが たまねぎ はくさい ○にら にんじん △しめじ ○ねぎ △えのき茸 ×にんにく ×たくあん漬 ×コロケ(冷)	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン(果汁) △干しいたけ ○白ねぎ	たまねぎ にんじん △えのき茸 バナナ	
21 希望保育 すき焼き風煮 金時豆 きゅうりとしらすの甘酢あえ	22 希望保育 パン・ジュース・バナナ	23 豚汁 豆腐ハンバーグ 白菜のなめ茸和え りんごビスケットケーキ	24 チキンカツ フルーツヨーグルトサラダ ワンタンスープ	25 鱧の竜田揚げ チンゲン菜の和え物 みそ汁(なす)	26 かやくうどん バナナ
未満児(米) ふ(乾) □糸こんにゃく ○油 ○さとう △いりごま	未満児(米) ○さといも 油 パン粉(乾) ホットケーキミックス ○マーガリン ×コンフレーク	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング* パン粉(乾) 油 ワンタンの皮(生)	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング* パン粉(乾) 油	未満児(米) かたくり粉 油	うどん(ゆで) 油
△牛もも肉 △焼き豆腐 ○みそ △金時豆(味付) ちりめんじゃこ	△豚もも肉 ○みそ 木綿豆腐 ○たまご ○牛乳 △豚ひき肉	△鶏もも肉 △豚もも肉 ○ヨーグルト(無糖)	△さわら □油揚げ ○みそ	△鶏もも肉 ×ちくわ	
はくさい にんじん ○白ねぎ △えのき茸 きゅうり	にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ たまねぎ はくさい こまつな ×えのき茸(味付) りんご	キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん ○白ねぎ ○みかん缶 レモン(果汁)	×しょうが チンゲン菜 にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ ○なす ○ねぎ △しめじ	たまねぎ にんじん △生しいたけ ○白ねぎ バナナ	
28 誕生日会 こぎつねずし 肉団子の根菜汁 ケーキ	29 スパニッシュオムレツ かりかりきゅうり すまし汁(大根)	30 鶏肉のマーメイド焼き れんこんのごまサラダ 豆腐のスープ かぼちゃのケーキ	31 かぼちゃ挽肉サンドフライ キャベツとりんごのサラダ ドラキュラスープ	旬のさつま芋で★お芋deチュウ★ 材料(1人分): さつま芋60g、豆乳(牛乳)8g、油(バター) 1.5g、砂糖4.5g☆ミレービスケット2枚野菜かりんと1本、ココアパ ウダーと水少々 作り方: さつまいもをラップで包んで電子レンジにかけ、柔 らかくなったら、熱いうちに皮をむいてつぶす。 そこに、油、砂糖を加え 硬さをみながら豆乳を入れる。 楕円形に丸めアルミカップに 入れ、200℃10分焼く。 ココアパウダーを水で溶き 顔を描いてミレーで耳、 かりんとで尻尾をつけて完成!	
米 油 ○さとう △いりごま さつまいも	未満児(米) じゃがいも ○オリーブ油 △マヨネーズドレッシング* □こんにゃく	未満児(米) ○さとう △いりごま △マヨネーズドレッシング* ホットケーキミックス 油	未満児(米) 油 ○さとう ○オリーブ油 じゃがいも	米 油 ○さとう △いりごま さつまいも	
□油揚げ △鶏ひき肉	○たまご □ペーコン △粉チーズ ○牛乳 □油揚げ	△鶏もも肉 ○削りかたつお 絹ごし豆腐 ○豆乳(調整豆乳)	□ロース火腿 △豚もも肉	にんじん れんこん △干しいたけ ×肉団子(冷) たまねぎ △ごぼう ○ねぎ ×ケーキ	
×マーメイドジューズ れんこん きゅうり にんじん たまねぎ △しめじ パセリ(生) かぼちゃ	×かぼちゃ挽肉サンドフライ(冷) キャベツ きゅうり りんご たまねぎ にんじん △赤ピーマン トマト缶詰(カット)				

※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※🍷 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。