

令和5年 10月 献立表

3才未満児

第2へきななこども園

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
1(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
2(月)	カルシウムせんべい	☆カレーライス、ゆで野菜のドレッシング和え	牛乳 せんべい	豚肉、ツナ缶、牛乳	カルシウムせんべい、米・精白米、麦、じゃがいも、油、和風ドレッシング、せんべい	たまねぎ、にんじん、カレーウ、キャベツ、もやし、コーンパスタ	445kcal 14.9g 13.2g
3(火)	たまごボーロ	白い食卓ロールパン、鶏肉のアップルソース、豆乳スープ、青菜ともやしのナムル、トマト、牛乳	チーズ ベジタべる	鶏もも肉、ベーコン、豆乳、牛乳、ハイチーズ	たまごボーロ、白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、すりごま、ベジタべる	りんご、たまねぎ、ほくろいんじん、エリンギ、チンゲンサイ、もやし、コーンパスタ	381kcal 18.2g 20.9g
4(水)	スティック人参	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	鶏もも肉、ミニチ、粉チーズ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、じゃがいも、コーンフレーク	にんじん、たまねぎ、レタスタマト、にんにく、チューブ、しょうが、きゅうり、コーンパスタ	396kcal 14.4g 9.9g
5(木)	チーズ	具だくさんうどん、マセドアンサラダ、オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	ハイチーズ、豚肉、かまぼこ、赤卵、かつお節、牛乳	国産小麦のかつうどん、じゃがいも、マヨネーズ	大根、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、ほうろ、りんご、きゅうり、コーンパスタ、オレンジ	382kcal 14.4g 15.8g
6(金)	クッキー	食パン、魚の揚げ煮、チキンスープ、切り干し大根のサラダ、トマト、牛乳	おたのしみ菓子	白身魚、鶏もも肉、ハム、牛乳	セブレックッキー、食パン、かたくり粉、油、三温糖、マヨネーズ、せんべい	しょうが、チューブ、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、切り干し大根、きゅうり、トマト	343kcal 18.2g 14.2g
7(土)	まめびよ	プルコギ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚肉、ミニチ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、せんべい	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根	470kcal 16.9g 16.6g
8(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
9(月)	スポーツの日						
10(火)	せんべい	バターロールパン、ささ身の中華風天ぷら、ワタンスープ、もやし中華風和え物、牛乳	おたのしみ菓子	鶏ささみ、豚ひき肉、ハム、牛乳	せんべい、バターロールパン、小麦粉、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり	253kcal 12.8g 24.5g
11(水)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米、肉じゃが、五目みそ汁、マスカットゼリー	牛乳、りんご せんべい	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、ミニチ、鶏もも皮なし、油あげ、かつおわかめ、かつお節、みそ、牛乳	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、油、三温糖、いちぢき、牛乳	にんじん、たまねぎ、いんげん、大根、ごま、つな、なす、りんご	413kcal 16.9g 9.9g
12(木)	スティック人参	ヘルシー里芋ご飯、さばのみそに、沢煮椀	牛乳 クロロールパン	油あげ、鶏もも肉、あおのり、白身魚、豚肉、かつお節、牛乳	米・精白米、里芋、三温糖、クロロールパン	にんじん、しめじ、大根、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	380kcal 17.4g 10.0g
13(金)	チーズ	全粒粉入り食パン、魚のチーズのせ、ココロスープ、トマト、牛乳	とんがりコーン	ハイチーズ、白身魚、さけ、ベーコン、牛乳	全粒粉入り食パン、マヨネーズ、じゃがいも	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セリ粉、トマト	276kcal 13.6g 12.7g
14(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、鶏もも肉、ミニチ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、ごま、たまねぎ、にんじん、コーン	435kcal 17.8g 14.0g
15(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
16(月)	せんべい	ご飯、厚揚げの中華煮、わかめスープ	牛乳 せんべい	豚肉、生揚げ、かつわかめ、牛乳	上えび、米、精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、せんべい	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、チューブ、コーンパスタ	374kcal 12.6g 12.6g
17(火)	スティック人参	野菜たっぷり麻婆丼、はるさめサラダ	牛乳 チーズ、ブリッツ	水餃子、豆腐、ひき肉、みそ、ハム、牛乳、ハイチーズ	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、ブリッツ	にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ、ほうろ、りんご、コーンパスタ	454kcal 17.8g 15.0g
18(水)	ビスケット	イングリッシュマフィン、みそカツ、大豆と野菜のスープ、せん野菜、トマト、牛乳	牛乳 ♡パイナップルケーキ	豚肉(30〜40g)、みそ、大豆、ベーコン、牛乳、赤卵	ビスケット、イングリッシュマフィン、小麦粉、りんご粉、油、三温糖、和風ドレッシング、マーガリン	たまねぎ、キウイ、にんじん、きゅうり、トマト、バナナ、パスタ	556kcal 21.6g 26.6g
19(木)	チーズ	焼きそば、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ	牛乳 自然の恵みドーナツ	ハイチーズ、豚肉、かまぼこ、あおのり、牛乳	焼きそばめん、油、マヨネーズ、三温糖、すりごま、自然の恵みドーナツ(大塚製菓)	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	411kcal 16.9g 17.0g
20(金)	せんべい	ライ麦パン、揚げ魚のきのこソース、じゃが芋とコーンのスープ、牛乳	クッキー	白身魚、かつお節、豆乳、牛乳	せんべい、ライ麦パン、かたくり粉、油、じゃがいも、セブレックッキー	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、干しいたけ、グリーンピース、りんご、コーンパスタ、バター、粉	289kcal 12.9g 13.2g
21(土)	まめびよ	豚丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、ごま、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ	442kcal 17.7g 14.9g
22(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
23(月)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米、バンバンジー、豆腐スープ	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト、鶏ささみ、みそ、木綿豆腐、牛乳	米・七分つき米、ごま油、三温糖、すりごま	きゅうり、もやし、トマト、ごま、な、にんじん、えのきたけ	379kcal 19.0g 10.9g
24(火)	チーズ	白い食卓ロールパン、鶏の竜田揚げ、スープヌードル、やみつききゅうり、トマト、牛乳	ビスケット	ハイチーズ、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、マカロニ、ごま油、三温糖、すりごま、ビスケット	しょうが、チューブ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、トマト	359kcal 16.8g 19.9g
25(水)	ビスケット	しらすふりかけごはん、かぼちゃのそぼろ煮、厚揚げのみそ汁、オレンジ	牛乳 ♡ごまとおからのケーキ	しらす干し、かつお節、鶏ひき肉、生揚げ、かつわかめ、みそ、牛乳、おから、クリーム、赤卵	しるごサンド、米・精白米、すりごま、三温糖、ごま油、かたくり粉、油、小麦粉、いりごま、マーガリン	かぼちゃ、しょうが、チューブ、グリーンピース、ほうろ、りんご、なす、たまねぎ、にんじん、オレンジ	502kcal 18.2g 16.2g
26(木)	スティック人参	ご飯、おでん、小松菜とコーンのごま和え	牛乳 するめ かっぱえびせん	生揚げ、ウインナー、むね、はんぺん、かつお節、牛乳、するめ	米・精白米、里芋、三温糖、すりごま、かっぱえびせん	にんじん、大根、ごま、つな、コーンパスタ	347kcal 13.0g 11.4g
27(金)	せんべい	食パン、チキンの豆乳シチュー、焼き栗コロッケ、牛乳	せんべい	鶏もも皮なし、ベーコン、豆乳、牛乳	せんべい、食パン、じゃがいも、油	コーンパスタ、たまねぎ、しめじ、グリーンピース	297kcal 11.7g 9.9g
28(土)	まめびよ	チャーハン、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ、豚ひき肉、ハム、あおのり、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、コーン	453kcal 17.0g 16.6g
29(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
30(月)	クッキー	☆ハヤシライス、せん野菜サラダ、ヤクルト	牛乳、チーズ せんべい	豚ばら、揚げヤクルト、牛乳、ハイチーズ	特選ミルク、米・精白米、麦、じゃがいも、大豆油、和風ドレッシング、せんべい	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、ハヤシライス、キャベツ、コーンパスタ、きゅうり	545kcal 14.4g 21.2g
31(火)	せんべい	七分つき玄米、厚揚げの卵とじ、みそ汁、オレンジ	牛乳 こつぶご	生揚げ、鶏もも皮なし、かつお節、赤卵、かつわかめ、みそ、牛乳	米・七分つき米、油、三温糖、こつぶご(亀田製菓)	めい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、もやし、ごま、な、オレンジ	393kcal 15.9g 12.9g

月平均栄養価 エネルギー 399kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.5g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。