# 令和4年 10月　　献立表

3才未満児　　第2へきなんこども園

| 日付 | 午前おやつ | 食　　事 | 午後おやつ | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1(土) | まめぴよ | てりやき野菜丼,ヨーグルト | おたのしみ菓子 | まめぴよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト | 米・精白米,かたくり粉,油,せんべい | もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん | 365kcal<br>15.3g<br>8.8g |
| 2(日) | | | | | | | |
| 3(月) | チーズ | マーボー丼,春雨サラダ | 牛乳,自然の恵みドーナツ | ハイ！チーズ,木綿豆腐,豚もも肉ミンチ,みそ,ハム,牛乳 | 米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,マヨネーズ,自然の恵みドーナツ（大阪屋） | たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうがチューブ,きゅうり,りんご,トマト | 549kcal<br>20.1g<br>22.4g |
| 4(火) | ビスケット | 全粒粉入り食パン,鶏肉のアップルソース,豆乳スープ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ,トマト,牛乳 | せんべい | 鶏もも肉,ベーコン,豆乳,牛乳 | ビスケット,全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,ごまドレッシング,おにぎりせんべい | りんご,たまねぎ,はくさい,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,コーンパック,トマト | 426kcal<br>21.9g<br>30.2g |
| 5(水) | スティック人参 | 金平ごはん,鶏肉と胡瓜の和風マヨネーズ,さつま汁 | 牛乳,コーンフレーク | 鶏むね肉,生揚げ,かつお節,みそ,牛乳 | 米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,マヨネーズ,さつまいも,コーンフレーク | にんじん,きゅうり,大根,ごぼう,ねぎ | 387kcal<br>12.4g<br>9.4g |
| 6(木) | せんべい | 七分つき玄米,バンバンジー,豆腐スープ | 牛乳,ビスケット | 鶏ささみ,みそ,木綿豆腐,牛乳 | せんべい,米・七分つき米,ごま油,三温糖,すりごま,ビスケット | きゅうり,もやし,トマト,こまつな,にんじん,えのきたけ | 387kcal<br>18.4g<br>9.9g |
| 7(金) | プレーンヨーグルト | イングリッシュマフィン,魚の揚げ煮,チキンスープ<br>やみつききゅうり,トマト,牛乳 | フルーツポンチ | プレーンヨーグルト,白身魚,鶏もも肉,牛乳 | イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,三温糖,ごま油,すりごま | 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,きゅうり,トマト,バナナ,ミックスフルーツ | 275kcal<br>12.0g<br>8.2g |
| 8(土) | まめぴよ | 豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト | おたのしみ菓子 | まめぴよ,豚肉,みそ,ヨーグルト | 米・精白米,油,かたくり粉,せんべい | たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン | 386kcal<br>11.8g<br>12.1g |
| 9(日) | | | | | | | |
| 10(月) | 体育の日 | | | | | | |
| 11(火) | せんべい | ライ麦パン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮,豆腐と野菜の<br>スープ,牛乳 | せんべい | 鶏もも肉,絹ごし豆腐,牛乳 | せんべい,ライ麦パン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま | しょうがチューブ,グリンピース,たまねぎ,にんじん,大根,チンゲンサイ | 330kcal<br>14.7g<br>15.4g |
| 12(水) | スティック人参 | しらすチャーハン,かぼちゃのごまマヨネーズ,春雨スープ | 牛乳プリン | しらす干し,ベーコン,牛乳,ゼラチン | 米・精白米,油,マヨネーズ,三温糖,すりごま,はるさめ | にんじん,コーンパック,ねぎ,たまねぎ,レタス,かぼちゃ,きゅうり,こまつな | 337kcal<br>10.5g<br>8.0g |
| 13(木) | せんべい | ちゃんぽんうどん,南瓜のそぼろあんかけ,ヤクルト | 牛乳,クッキー | 豚肉,いか,えび(むき身),鶏ひき肉,ヤクルト,牛乳 | せんべい,冷凍讃岐うどん,ごま油,油,かたくり粉,セブーレクッキー | にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,にら,ねぎ,かぼちゃ | 389kcal<br>15.9g<br>12.6g |
| 14(金) | プレーンヨーグルト | 白い食卓ロールパン,揚げ魚のきのこソース<br>ポテトとウインナーのスープ,牛乳 | ポップコーン | プレーンヨーグルト,白身魚,かつお節,ウインナー,牛乳 | 白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,ポップコーンの豆 | たまねぎ,えのきたけ,にんじん,生しいたけ,グリンピース,チンゲンサイ,もやし | 215kcal<br>10.1g<br>9.1g |
| 15(土) | まめぴよ | 中華飯,ヨーグルト | おたのしみ菓子 | まめぴよ,豚もも肉,ヨーグルト | 米・精白米,ごま油,かたくり粉,せんべい | しょうがチューブ,にんにくチューブ,はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,生しいたけ,ねぎ | 374kcal<br>13.5g<br>11.1g |
| 16(日) | | | | | | | |
| 17(月) | クッキー | 七分つき玄米,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>麩のすまし汁,オレンジ | 牛乳,粒あんデニッシュ | 生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳 | 特濃ミルク,米・七分つき米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きふ | たまねぎ,にんじん,グリンピース,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,オレンジ | 423kcal<br>16.9g<br>12.7g |
| 18(火) | チーズ | 食パン,キッズナゲット,野菜の豆乳スープ,きゅうりと<br>コーンのサラダ,トマト,牛乳 | りんご,せんべい | ハイ！チーズ,鶏もも肉,鶏ひき肉,水切り木綿豆腐,鶏もも皮なし,豆乳,牛乳 | 食パン,かたくり粉,油,和風ドレッシング,いかちび | たまねぎ,にんにくチューブ,しょうがチューブ,にんじん,大根,チンゲンサイ,パセリ粉,きゅうり,コーンパック,トマト,りんご | 377kcal<br>17.9g<br>17.2g |
| 19(水) | スティック人参 | ドライカレー,じゃが芋とコーンのスープ,バナナ | ミルクティー<br>パイナップルケーキ | 豚もも肉ミンチ,豆乳,牛乳,卵 | 米・精白米,油,じゃがいも,三温糖,マーガリン,小麦粉 | にんじん,たまねぎ,ピーマン,干しぶどう,カレー粉,クリームコーン,コーンパック,パセリ粉,バナナ,パイナップル | 493kcal<br>15.2g<br>12.6g |
| 20(木) | ビスケット | ご飯,おでん,小松菜とコーンのごま和え | 牛乳,せんべい | 生揚げ,ウインナー,ちくわ,はんぺん,かつお節,牛乳 | ビスケット,米・精白米,里芋,三温糖,すりごま,せんべい | 大根,にんじん,こまつな,コーンパック | 364kcal<br>12.4g<br>12.7g |
| 21(金) | プレーンヨーグルト | バターロールパン,魚のフライオーロラソース<br>チキンスープ,せん野菜サラダ,トマト,牛乳 | さつま芋チップス | プレーンヨーグルト,白身魚,鶏もも肉,牛乳 | バターロールパン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,じゃがいも,和風ドレッシング,さつまいも | たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーンパック,きゅうり,トマト | 336kcal<br>12.1g<br>26.1g |
| 22(土) | まめぴよ | 豆腐丼,ヨーグルト | おたのしみ菓子 | まめぴよ,木綿豆腐,豚もも肉ミンチ,ヨーグルト | 米・精白米,さつまいも,油,三温糖,せんべい | たまねぎ,にんじん,エリンギ,カレールウ,グリンピース | 441kcal<br>16.2g<br>12.5g |
| 23(日) | | | | | | | |
| 24(月) | チーズ | 七分つき玄米,厚揚げの卵とじ,みそ汁,オレンジ | 牛乳,クロロールパン | ハイ！チーズ,生揚げ,鶏もも皮なし,かつお節,卵,カットわかめ,みそ,牛乳 | 米・七分つき米,油,三温糖,クロロールパン | しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん,もやし,こまつな,オレンジ | 452kcal<br>20.8g<br>15.1g |
| 25(火) | プレーンヨーグルト | 全粒粉入り食パン,酢鶏,豆腐と野菜のスープ,牛乳 | チーズ,フィンガービスケット | プレーンヨーグルト,鶏もも肉,木綿豆腐,ハム,牛乳,ハイ！チーズ | 全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,じゃがいも,三温糖 | しょうがチューブ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干ししいたけ,ピーマン,チンゲンサイ,大根,ねぎ | 353kcal<br>13.9g<br>16.0g |
| 26(水) | スティック人参 | ヘルシー里芋ご飯,白身魚のみそに,けんちん汁 | 牛乳,黒ごまケーキ | 油あげ,鶏もも肉,あおのり,白身魚,生揚げ,かつお節,牛乳,卵 | 米・精白米,里芋,三温糖,小麦粉,黒すりごま,ごま油,マーガリン | にんじん,しめじ,大根,こまつな,ごぼう | 426kcal<br>17.8g<br>14.9g |
| 27(木) | クッキー | 焼きそば,マセドアンサラダ,バナナ | 牛乳,せんべい | 豚もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳 | セブーレクッキー,焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ,ばかうけ（青のり） | キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,きゅうり,コーンパック,バナナ | 425kcal<br>14.4g<br>17.9g |
| 28(金) | ビスケット | イングリッシュマフィン,クリームシチュー<br>マスカットゼリー,牛乳 | クッキー | 鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,牛乳 | しるこサンド,イングリッシュマフィン,じゃがいも,油,クッキー | たまねぎ,にんじん,クリームコーン,しめじ | 316kcal<br>12.8g<br>10.3g |
| 29(土) | まめぴよ | 豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト | おたのしみ菓子 | まめぴよ,豚肉,みそ,ヨーグルト | 米・精白米,油,かたくり粉,せんべい | たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン | 386kcal<br>11.8g<br>12.1g |
| 30(日) | | | | | | | |
| 31(月) | チーズ | ☆ハヤシライス,野菜サラダ,ヨーグルト | 牛乳,自然の恵みドーナツ | ハイ！チーズ,豚ばら・脂付,ヨーグルト,牛乳 | 米・精白米,麦,じゃがいも,大豆油,フレンチドレッシング,自然の恵みドーナツ（大阪屋） | にんじん,たまねぎ,グリンピース,しめじ,ハヤシルウ,ブロッコリー,きゅうり,コーンパック | 562kcal<br>16.4g<br>24.4g |

月平均栄養価　　エネルギー　391kcal　　たんぱく質　13.3g　　脂質　12.8g

*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。