

令和5年 10月 献立表

3才以上児

第2へきなんども園

日付	食 事	3時	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	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
2(月)	☆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	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、カレールー、キャベツ、もやし、コーン、パプリカ	556kcal 18.0g 16.5g
3(火)	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1チーズ	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、すりこぎ、ベジタべる	りんご、たまねぎ、ほうきくに、にんじん、エリンギ、平チンゲンサ、イモ、レコーン、パプリカ、トマト	588kcal 29.9g 32.9g
4(水)	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	豚もも肉、ミンチ、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	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、チューブ、しょうが、チューブ、パプリカ、チンゲンサイ、イモ、やし、にんじん	559kcal 20.3g 14.0g
5(木)	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	豚肉、かまぼこ、赤頭、かつお節、牛乳	国産小麦のカットうどん、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、ねぎ、ほうれん草、きゅうり、コーン、パプリカ、レタス	498kcal 20.3g 15.9g
6(金)	食パン、りんごジャム、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	食パン、かたくり粉、油、三温糖、マヨネーズ、せんべい	りんごジャム、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	511kcal 19.1g 16.8g
7(土)	ブルコギ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肩ロース、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	500kcal 18.8g 14.8g
8(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
9(月)	スポーツの日					
10(火)	バターロールパン、ささ身の中華風天ぷら、ワンタンスープ、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	バターロールパン、小麦粉、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、せんべい	チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり	410kcal 22.1g 15.5g
11(水)	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	豚もも肉、ミンチ、鶏もも皮なし、油揚げ、カットわかめ、かつお節、牛乳	米・七分つき玄米、じゃがいも、しらす、油、三温糖、いちぢき	にんじん、たまねぎ、にんげん、大根、こまつなずな、りんご	501kcal 18.7g 10.5g
12(木)	ヘルシー里芋ご飯、さばのみそ煮(幼児)、沢煮椀	牛乳 クロロールパン	油あげ、鶏もも肉、あおのり、さば(幼児)、みそ、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、しょうが、チューブ、大根、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	590kcal 26.6g 18.8g
13(金)	全粒粉入り食パン、いちごジャム、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	白身魚、とちりチーズ、ベーコン、牛乳	全粒粉入り食パン、マヨネーズ、じゃがいも	いちご、ジャム、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、トマト	483kcal 20.3g 17.3g
14(土)	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、ミンチ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g
15(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
16(月)	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、カットわかめ、牛乳	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、のり、干しいたけ、しょうが、チューブ、コーン、パプリカ、ねぎ	471kcal 15.2g 16.5g
17(火)	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	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム、牛乳、ハイ1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	たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、にんじん、しょうが、チューブ、にんにく、チーズ、ほうれん草、ほうろく、パプリカ、コーン、パプリカ	546kcal 20.8g 17.7g
18(水)	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	ミルクティー ♡パイナップルケーキ	豚肉(30~40g)、みそ、大豆、ベーコン、牛乳、赤頭	イングリッシュマフィン、小麦粉、パン粉、油、三温糖、和風ドレッシング、マーガリン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、パプリカ	990kcal 19.8g 44.3g
19(木)	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	豚もも肉、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)	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	570kcal 19.8g 19.9g
20(金)	ライ麦パン、りんごジャム、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	ライ麦パン、かたくり粉、油、じゃがいも、セブレットクッキー	いちごジャム、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、生しいたけ、グリーンピース、クリーム、コーン、パプリカ、パプリカ	428kcal 20.7g 17.7g
21(土)	豚丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、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、こまつな、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	465kcal 19.7g 13.4g
22(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
23(月)	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	鶏ささみ、みそ、木綿豆腐、牛乳	米・七分つき玄米、ごま油、三温糖、すりごま	きゅうり、もやし、トマト、こまつな、にんじん、えのきたけ	464kcal 22.4g 12.5g
24(火)	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	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、マヨネーズ、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	567kcal 25.7g 30.3g
25(水)	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、カットわかめ、みそ、牛乳、おから、クレープ、赤頭	米・精白米、すりごま、三温糖、ごま油、かたくり粉、油、小麦粉、いちぢき、マーガリン	かぼちゃ、しょうが、チューブ、グリーンピース、ほうれん草、なす、たまねぎ、にんじん、オレンジ	638kcal 22.7g 20.7g
26(木)	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、ちくわ、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	大根、にんじん、こまつな、コーン、パプリカ	473kcal 19.6g 17.3g
27(金)	食パン、いちごジャム、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	食パン、じゃがいも、油、せんべい	いちごジャム、コーン、パプリカ、たまねぎ、しめじ、グリーンピース	494kcal 17.1g 13.2g
28(土)	チャーハン、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	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、生しいたけ、コーン缶	492kcal 18.8g 16.1g
29(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
30(月)	☆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、脂付、ヤクルト、牛乳、ハイ1チーズ	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、れんげい、パプリカ、キャベツ、コーン、パプリカ、きゅうり	608kcal 19.9g 22.7g
31(火)	七分つき玄米、厚揚げの卵とじ、みそ汁、オレンジ	牛乳 こつぶっこ	生揚げ、鶏もも皮なし、かつお節、赤頭、カットわかめ、みそ、牛乳	米・七分つき玄米、油、三温糖、こつぶっこ(龜田製菓)	れんげい、たまねぎ、にんじん、こぼろしいたげ、もやし、やし、こまつな、オレンジ	468kcal 19.8g 14.4g

月平均栄養価 エネルギー 533kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.2g

*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、漂白してない三温糖・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。