令和6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 たんぱく質 脂質
1(火)	チーズ	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	ハイ！チーズ,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,にんにくチューブ,しょうがチューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん	432kcal 17.0g 12.6g
2(水)	スティック人参	食パン,さつまいもと鶏肉の甘辛煮 豆腐と野菜のスープ牛乳	棒アイス(ことり組) 菓子(ひよこ組)	鶏もも肉,絹ごし豆腐,牛乳,寒天	食パン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま	にんじん,しょうがチューブ,グリンピース,たまねぎ,大根,チンゲンサイ	268kcal 9.7g 9.6g
3(木)	たまごボーロ	イングリッシュマフィン,揚げ魚のきのこソース じゃが芋とコーンのスープ,牛乳	柿 えびせんべい	白身魚,かつお節,豆乳,牛乳	たまごボーロ,イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,じゃがいも,上えび	たまねぎ,えのきたけ,にんじん,生しいたけ,グリンピース,クリームコーン,コーンパック,パセリ粉,柿	348kcal 11.8g 8.7g
4(金)	しるこサンド	親子丼,春雨の酢の物	牛乳 味しらべ	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤卵,かつお節,ハム,牛乳	しるこサンド(松永製菓),米・精白米,三温糖,はるさめ,せんべい	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,もやし,ほうれんそう,みかん缶	444kcal 17.2g 13.1g
5(土)	運動会						
6(日)							
7(月)	ひじきステック	☆カレーライス,ゆで野菜のドレッシング和え,オレンジ	牛乳 ぽたぽた焼き	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,エリンギ,カレールウ,キャベツ,もやし,コーンパック,オレンジ	437kcal 14.9g 13.6g
8(火)	チーズ	じゃじゃ麺,切り干し大根のサラダ,オレンジ	牛乳 自然の恵みドーナツ	ハイ！チーズ,豚肉,みそ,ハム,牛乳	国産小麦のカットうどん,油,三温糖,ごま油,かたくり粉,マヨネーズ,自然の恵みドーナツ(大阪屋)	たけのこ,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,しょうがチューブ,きゅうり,切り干し大根,オレンジ	441kcal 16.4g 20.6g
9(水)	プレーンヨーグルト	白い食卓ロールパン,鶏肉のアップルソース 豆腐と白菜のスープ,こふきいも,トマト,牛乳	♡みかんミルク寒天	プレーンヨーグルト,鶏もも肉,絹ごし豆腐,ベーコン,あおのり,牛乳,寒天	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも	りんご,たまねぎ,はくさい,にんじん,しめじ,トマト,みかん缶	321kcal 14.9g 15.6g
10(木)	サッポロポテト	ご飯,豆腐の肉あんかけ,青菜ともやしのナムル	牛乳,バナナ うす焼サラダ	木綿豆腐,豚肉,かつお節,牛乳	サッポロポテト,米・精白米,三温糖,かたくり粉,ごま油,すりごま	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうがチューブ,グリンピース,チンゲンサイ,もやし,コーンパック,バナナ	419kcal 15.9g 13.4g
11(金)	ハーベスト	バターロールパン,ユーリンチー,卵スープ コールスローサラダ,牛乳	♡フルーツヨーグルト	鶏もも肉,赤卵,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳,プレーンヨーグルト	ビスケット,バターロールパン,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,フレンチドレッシング	しょうがチューブ,ねぎ,かぶ,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーンパック,干しぶどう,みかん缶,バナナ	374kcal 17.2g 35.2g
12(土)	まめぴよ	チャーハン,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,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,生しいたけ,コーン缶	463kcal 17.0g 16.6g
13(日)							
14(月)	スポーツの日						
15(火)	マリービスケット	ご飯,厚揚げの中華煮,わかめスープ	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉,生揚げ,カットわかめ,牛乳	ビスケット,米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,おにぎりせんべい	チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干ししいたけ,しょうがチューブ,コーンパック,ねぎ	370kcal 12.9g 11.7g
16(水)	チーズ	七分つき玄米,豚肉の柳川風煮物 キャベツのごまマヨネーズ和え	♡パンナコッタ	ハイ！チーズ,豚もも肉,赤卵,かつお節,ちくわ,牛乳,生クリーム,寒天	米・七分つき米,油,三温糖,すりごま,マヨネーズ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,いちごジャム	434kcal 16.6g 17.3g
17(木)	スティック人参	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 こつぶっこ	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	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油,こつぶっこ(亀田製菓)	にんじん,かぼちゃ,しょうがチューブ,グリンピース,ほうれんそう,なす,たまねぎ,オレンジ	401kcal 16.1g 11.4g
18(金)	青のりせんべい	全粒粉入り食パン,ヤンニョムチキン,豆腐スープ きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	牛乳 ♡パイナップルケーキ	鶏もも肉,木綿豆腐,牛乳,赤卵	全粒粉入り食パン,ごま油,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,和風ドレッシング,マーガリン,小麦粉	にんにくチューブ,チンゲンサイ,大根,にんじん,コーンパック,ねぎ,きゅうり,トマト,パイナップル	474kcal 19.7g 22.2g
19(土)	まめぴよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,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	439kcal 17.6g 14.0g
20(日)							
21(月)	チーズ	バターロールパン,クリームシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	りんご 星たべよ	ハイ！チーズ,鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	バターロールパン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,しめじ,カレー粉,りんご	359kcal 20.1g 29.5g
22(火)	たべっこどうぶつ	ヘルシー里芋ご飯,さばのみそ煮,沢煮椀 やみつききゅうり	牛乳,チーズ ベジたべる	油あげ,牛乳,ハイ！チーズ,鶏もも肉,あおのり,さば,みそ,豚肉,かつお節,	米・精白米,油,三温糖,ベジたべる	にんじん,たまねぎ,大根,しめじ,ごぼう,干ししいたけ,ねぎ,きゅうり	449kcal 18.5g 14.1g
23(水)	ばかうけせんべい	ご飯,肉じゃが,五目みそ汁,マスカットゼリー	牛乳 ♡ごまとおからのケーキ	牛乳,おから,クリープ,赤卵,豚ももミンチ,鶏もも皮なし,油揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ	米・精白米,里芋,三温糖,ごま油,すりごま,小麦粉,いりごま,マーガリン,じゃがいも,しらたき	にんじん,大根,たまねぎ,ねぎ,きゅうり,いんげん,小松菜,なす	435kcal 18.3g 14.0g
24(木)	プレーンヨーグルト	焼きそば,かぼちゃのごまマヨネーズ,バナナ	牛乳 クロロールパン	プレーンヨーグルト,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,クロロールパン	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,ブロッコリー,バナナ	375kcal 16.4g 13.0g
25(金)	アスパラガスビスケット	食パン,魚のチーズのせ,コロコロスープ,トマト,牛乳	♡マカロニあべかわ	白身魚,とろけるチーズ,ベーコン,牛乳,きな粉	食パン,マヨネーズ,じゃがいも,マカロニ,三温糖	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,パセリ粉,トマト	266kcal 12.1g 9.5g
26(土)	まめぴよ	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚肉,みそ,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,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
27(日)							
28(月)	ぱりんこ	ご飯,おでん,小松菜とコーンのごま和え	牛乳 ♡チュロス	生揚げ,ウインナー,ちくわ,はんぺん,昆布,かつお節,牛乳,赤卵	せんべい,米・精白米,里芋,三温糖,すりごま,小麦粉,油	大根,にんじん,こまつな,コーンパック	423kcal 16.0g 15.4g
29(火)	チーズ	七分つき玄米,豚のしゃぶしゃぶ風和え物 冬瓜カレー汁	牛乳,プリッツ オレンジ	ハイ！チーズ,豚肉,鶏もも皮なし,油あげ,かつお節,牛乳	米・七分つき米,三温糖,ごま油,プリッツ	ねぎ,しょうがチューブ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ポッカレモン,とうがん,たまねぎ,いんげん,カレールウ,オレンジ	441kcal 19.2g 18.0g
30(水)	ぽたぽた焼き	ハリハリわかめごはん,五色野菜煮,麩入りみそ汁 バナナ	牛乳 ♡ふかし芋	鶏もも肉,赤卵,かつお節,みそ,牛乳	せんべい,米・精白米,じゃがいも,三温糖,焼きふ,さつまいも	切り干し大根,にんじん,ごぼう,いんげん,しめじ,チンゲンサイ,えのきたけ,たまねぎ,バナナ	490kcal 16.2g 9.8g
31(木)	スティック人参	イングリッシュマフィン,野菜コロッケ 秋のポークシチュー,牛乳	ハッピーターン	豚肉,牛乳	イングリッシュマフィン,野菜コロッケ,じゃがいも,油,せんべい	にんじん,たまねぎ,エリンギ,しめじ,グリンピース,ハヤシルウ	297kcal 10.9g 9.5g

月平均栄養価　　エネルギー　402kcal　　たんぱく質　14.4g　　脂質　13.8g

*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。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。