

令和6年 10月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	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	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質	
1(火)	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、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	563kcal 20.3g 14.0g	
2(水)	食パン、いちごジャム、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	豚もも肉、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	いちごジャム、しょうが、チューブ、グリーンピース、たまねぎ、にんじん、大根、チンゲンサイ	549kcal 17.6g 18.0g	
3(木)	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、豆腐、牛乳	イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、じゃがいも、えび	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、コーンパック、パセリ粉、柿	560kcal 20.7g 15.6g	
4(金)	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	米・精白米、三温糖、はるさめ、せんべい	たまねぎ、にんじん、生しいたけ、ねぎ、もやし、ほうれんそう、みかん缶	503kcal 20.0g 14.0g	
5(土)	運動会						
6(日)							
7(月)	☆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 ぼたぼた焼き	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	527kcal 17.0g 15.1g	
8(火)	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	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、生しいたけ、しょうが、チューブ、きゅうり、切り干し大根、オレンジ	608kcal 18.3g 24.0g	
9(水)	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、こぶきいも、トマト、牛乳	♡みかんミルク寒天	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	531kcal 25.5g 26.9g	
10(木)	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	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、グリーンピース、チンゲンサイ、もやし、コーンパック、バナナ	497kcal 19.1g 14.7g	
11(金)	バターロールパン、ユーリンチー、卵スープ、ヨーグルト、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	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、干しとう、みかん缶、バナナ	602kcal 29.5g 62.6g	
12(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	
13(日)							
14(月)	スポーツの日						
15(火)	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	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、生しいたけ、しょうが、チューブ、コーンパック、ねぎ	428kcal 15.0g 13.4g	
16(水)	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	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	しょうが、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	499kcal 17.8g 18.2g	
17(木)	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)	かぼちゃ、しょうが、チューブ、グリーンピース、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、オレンジ	494kcal 19.3g 14.3g	
18(金)	全粒粉入り食パン、りんごジャム、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	♡ミルクティー ♡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	りんごジャム、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	800kcal 36.2g 40.7g	
19(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、ごま、たまねぎ、にんじん、コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g	
20(日)							
21(月)	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	鶏もも皮なし、ベーコン、豆腐、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、生しいたけ、カレー粉、りんご	535kcal 28.8g 49.1g	
22(火)	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、ベジタベ	にんじん、たまねぎ、大根、しめじ、ごぼう、生しいたけ、ねぎ、きゅうり	527kcal 21.3g 15.0g	
23(水)	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、クリーン、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、しらす	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	658kcal 27.6g 24.5g	
24(木)	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	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	539kcal 21.5g 16.1g	
25(金)	食パン、いちごジャム、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	いちごジャム、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ粉、トマト	497kcal 21.8g 15.4g	
26(土)	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	478kcal 16.5g 15.2g	
27(日)							
28(月)	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	米・精白米、里芋、三温糖、すりごま、小麦粉、油	大根、にんじん、ごま、コーンパック	486kcal 19.0g 17.0g	
29(火)	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	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、とうがんとたまねぎ、いんげん、カレールウ、オレンジ	500kcal 20.1g 18.3g	
30(水)	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	米・精白米、じゃがいも、三温糖、焼きご、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	623kcal 19.6g 10.7g	
31(木)	イングリッシュマフィン、野菜コロケ、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、野菜コロケ、じゃがいも、油、せんべい	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ	493kcal 17.3g 15.3g	

月平均栄養価 エネルギー 537kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.8g

*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。