令和2年 10月　献立表

3才未満児　　第2へきなんこども園

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)	プリッツ	中華丼 さつまいもと昆布の果物	牛乳 フルーツ ぜんべい	むき大豆(赤)(水煮)、刻み昆布 大豆 牛乳	米・精白米 こ 米 油 三温糖 赤パプリカ 粉 さつまいも ブリッツ ぜんべい	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ だけのにこいちけっこんこ ピーチ オレンジ	404kcal 16.5g 9.8g
2(金)	ビスコ	セレクト 七分つき玄米 きんぎょのかつお節 昆布 のすまし汁 いんげん のこまねえ	かっぱえびせんするめ	麩 もめん 油 あげ かつお節 牛乳 するめ	七分つき玄米 ごま油 ふりかけ 米 小麦粉 油 三温糖 ごまソース ねぎ にんじん	ごまつえ のまだけ ねぎ いんげん にんじん	453kcal 14.6g 18.3g
3(土)	まめぴよ	スパゲティナポリタン 切りモノ 大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	ウインナー 鮭チーズツナ缶 ヨーグルト 牛乳 まめぴよ	スパゲティ 油 マヨネーズ ぜんべい	にんじん ピーマン たまねぎ 切りモノ 大根 きゅうり ケチャップ	398kcal 13.4g 16.5g
4(日)							
5(月)	たまごボーロ	ライ麦パン 鶏ささみの味付け天ぷら ベーフードル 変わりこふき芋 トマト 牛乳	フルーツ こうふっこ	麩 ささみ ベーコン 牛乳	小麦粉 油 マカロニ さつまいも たまごボーロ ヨーグルト	ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト いんげん	300kcal 13.7g 11.8g
6(火)	スティック人参	バターロールパン 野菜コロッケ 五目汁 きゅうりとコーンのサラダ ゼリー 牛乳	かっぱえびせんするめ	麩 もめん 油 あげ かつお節 牛乳 するめ	野菜コロッケ 里芋 和風ドレッシング ゼリー バターロールパン かっぱえびせん	にんじん 大根 ごぼう ねぎ きゅうりコーンパック	323kcal 13.9g 27.1g
7(水)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米 肉じゃが 豆腐みそ汁 オレンジ	牛乳 パンプキンケーキ	プレーンヨーグルト 麩 もめん 肉 ヒシ 木綿豆腐 油あげ かつお節みそ 牛乳 豚 マーガリン	七分つき玄米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 小麦粉 マーガリン	小麦粉 油 じゃがいも ごま油 三温糖 里 バン 豆の皮	448kcal 16.7g 15.2g
8(木)	チーズ	食パン 魚の磯辺揚げ ポテトとウインナーのスープ れんこん のきんぴらトマト 牛乳	まめぴよ 豆の皮	ハイ！チーズ 魚 赤魚 豆乳 あおのり ウインナー 牛乳 まめぴよ	小麦粉 油 じゃがいも ごま油 三温糖 里 バン 豆の皮	チンゲンサイ もやし にんじん れんこん ピーマン トマト	449kcal 19.5g 19.8g
9(金)	ビスケット	しらすとコーンのチャーハン キャベツのごまマヨネーズ和え ワンタンスープ	牛乳 フライドさつま芋	しらす干しちりめん 豚ひき肉 牛乳	米・精白米 油 ごま油 すりごま マヨネーズ さつまいも 三温糖 ビスケット ワンタンの皮	コーン パセリ たまねぎ にんじん 赤ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	450kcal 14.6g 10.7g
10(土)	まめぴよ	すき焼き丼 キャベツのツナサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	麩 もめん 焼ごし豆腐 かまぼこ 鮭 ツナ缶 牛乳 まめぴよ	米・精白米 しらたき 油 三温糖 マヨネーズ ぜんべい	ねぎ たまねぎ もやし にんじん 糸こんにゃく きゅうり	366kcal 12.9g 13.5g
11(日)							212kcal 5.4g 6.4g
12(月)	チーズ	白い食卓ロールパン 白身魚のオニオンタルタル 千草ポテト チキンスープ パスタサラダ マカロニ	フルーツ ビスケット	ハイ！チーズ 白身魚 豆乳 麩 もめん 牛乳	小麦粉 油 スパゲティ 白い食卓 ロールパン ビスケット	にんじん たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ ほうれん キャベツ トマト	409kcal 22.1g 27.5g
13(火)	クッキー	麻婆豆 ほうれんサラダ	牛乳 ぜんべい	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 八丁みそ 牛乳	米・精白米 大豆 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ほうれん クッキー	にんじん なす ねぎ 白 にら ほうれんそう コーンパック	473kcal 16.3g 15.2g
14(水)	プレーンヨーグルト	焼きそば マヨドア ンサラダ パイナ	牛乳 おにぎりせんべい	プレーンヨーグルト 麩 もめん 豚ひき肉 ごあおのり 牛乳	焼きそばめん 油 じゃがいも マヨネーズ おにぎりせんべい	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 パイナ	373kcal 14.7g 15.2g
☆15(木)	ぽりんこ	カレーライス 切りモノ 大根のサラダ ミカン オレンジ	牛乳 ヴィーナースまつまりんこのケーキ	大豆 豚肉 かまぼこ 牛乳 豚	米・精白米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ ぜんべい 小麦粉 マーガリン 三温糖 ぽりんこ	にんじん たまねぎ ズリンゴ 切干し大根 ほうれん キャベツ きゅうり ミカン オレンジ	498kcal 14.0g 17.5g
16(金)	スティック人参	セレクト 七分つき玄米 のりふりかけ 牛乳 バイ！チーズ	豚肉 油あげ かつお節みそ 牛乳	米・七分つき玄米 三温糖 ごま油 ふりかけ 豚ひき肉 もめん豆腐 牛乳	にんじん おあげ キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ ズリンゴ	432kcal 18.3g 15.9g
17(土)	まめぴよ	揚うどん やしのごま和え ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	麩 もめん 焼ごし豆腐 ヨーグルト 牛乳 まめぴよ	白玉うどん 油 すりごま ぜんべい	キャベツ にんじん もやし	306kcal 11.6g 11.5g
18(日)							
19(月)	クッキー	全粒粉入り食パン チキンの南蛮煮 けんさい豆腐スープ 和えあいもみマト 牛乳	フルーツ バジたべる	麩 もめん 木綿豆腐 牛乳	かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも ケチャップ 赤粒粉入り食パン バジたべる	たまねぎ にんじん ピーマン ごまつえ のきたけ マトパナ	399kcal 15.9g 17.9g
☆20(火)	プレーンヨーグルト	ハヤシライス 温野菜のドレッシング 和え パイナ	牛乳 フライドポテト	プレーンヨーグルト 豚ばら 豚ひき肉 牛乳	米・精白米 麦 じゃがいも 油 ごまドレッシング フライドポテト	にんじん たまねぎ グリンピース(缶詰) しめじ キャベツ ふりかけ ごまソース	554kcal 13.3g 21.1g
21(水)	せんべい	ヘルシー重チご飯 大豆ひじき煮 オレンジ	牛乳 クロロバンチーズ	油あげ 麩 もめん あおのり 大豆 ひじき さつま揚げ かつお節 豚肉 みそ 牛乳 パン	米・精白米 麦 芋 三温糖 もめん 粉 にんにく 油 ごま にんにく ごま油 せんべい クロロバン	油あげ 麩 もめん 豚ひき肉 大根 たまねぎ おあげ オレンジ	545kcal 24.5g 19.5g
22(木)	せんべい	イングリッシュマフィン 魚の磯揚げ 春キャベツ 春スープ かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	まめぴよ プレーンケーキ	白身魚 牛乳 豚 まめぴよ	かたくり粉 油 三温糖 マヨネーズ ぜんご 赤ピーマン 牛乳 豚 マーガリン イングリッシュマフィン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし 玉ねぎ パイナ ごま ねぎ ケチャップ ロックコーン	478kcal 16.0g 15.9g
23(金)	チーズ	セレクト 七分つき玄米 厚揚げの野菜あん 中華スープ 牛乳	牛乳 サッポロポテト	ハイ！チーズ 生揚げ 鶏もも 牛乳 もめん 豚ひき肉 あおのり 木綿豆腐 あっさ 牛乳	米・七分つき玄米 油 三温糖 マヨネーズ ごま油 ふりかけ 生揚げ	しめじ たまねぎ にんじん ごぼう いんげん もやし ごま パイナ	505kcal 22.6g 18.3g
24(土)	まめぴよ	インディアンバスタ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	麩 もめん ハム ヨーグルト 牛乳 まめぴよ	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ ぜんべい	たまねぎ にんじん きゅうり	406kcal 14.6g 15.3g
25(日)							
26(月)	おにぎりせんべい	ライ麦パン みそカツ 春雨スープ ぜんぎ風サラダ 牛乳	フルーツ しるこサンド	麩 ささみ みそ ベーコン 牛乳	小麦粉 パン粉 油 三温糖 はるさめ 和風ドレッシング おにぎりせんべい ライ麦パン しるこサンド	にんじん コーン パック にんじん キャベツ きゅうり ふりかけ	353kcal 18.0g 15.7g
27(火)	スティック人参	麩 うどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	牛乳 黒ごまケーキ	麩 もめん 豚ひき肉 牛乳	生 油 焼き麩 えのき 豆腐 かたくり粉 油 小麦粉 黒すりごま ごま油 マーガリン	にんじん ねぎ ほうれんそう ぽろっこ 豚ひき肉 パナナ	398kcal 16.6g 14.5g
28(水)	ルヴァン	バターロールパン 鶏肉のアップルソース 野菜スープ ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 おさのびとビスコ	麩 もめん 牛乳 ヨーグルト	かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも ごまドレッシング ビスケット バターロールパン	りんご たまねぎ ずレンジ いんにんく ブロッコリー コーンパック マト	448kcal 17.1g 37.1g
29(木)	プレーンヨーグルト	五目ごはん いわしの梅煮 けんさい オレンジ	牛乳 ビスケット	プレーンヨーグルト 麩 もめん 赤魚 あおのり 油あげ かつお節 生揚げ 牛乳 いわし 梅	米・精白米 生 いも 麩 こんにゃく ハードスト	ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 こまつな ねぎ オレンジ	347kcal 13.6g 10.6g
30(金)	チーズ	セレクト 七分つき玄米 おでん 青菜 おしんこ すりおろしみそ 牛乳	牛乳 ふかし芋	ハイ！チーズ 生揚げ ウインナ ちくわ 牛乳	米・七分つき玄米 里芋 さつまいも	大根 にんじん チンゲンサイ 糸こんにゃく つぶ 麩 しらたき ねぎ	467kcal 19.4g 17.3g
31(土)	まめぴよ	親子丼 青菜のお浸し ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	麩 もめん 鶏ささみ 木綿豆腐 鶏 麩 かつお節 ヨーグルト 牛乳 まめぴよ	米・精白米 玉ねぎ 三温糖 ゼリー	たまねぎ ずレンジ 白いたけ にんじん チンゲンサイ	348kcal 13.9g 11.7g

月平均栄養価　　エネルギー　395kcal　　たんぱく質　14.9g　　脂質　15.7g

*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。
※献立を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせします。

令和2年 10月　献立表

3才以上児　　第2へきなんこども園

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)		中華丼 さつまいもと昆布の果物	牛乳 フルーツ ぜんべい	むき大豆(赤)(水煮)、刻み昆布 大豆 牛乳	米・精白米 こ 米 油 三温糖 赤パプリカ 粉 さつまいも ブリッツ ぜんべい	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ だけのにこいちけっこんこ ピーチ オレンジ	しょうがチューブ 水 中華だし 塩(食塩) こしょう しょう外 みりん	479kcal 19.6g 10.7g
2(金)		セレクト 七分つき玄米 きんぎょのかつお節 昆布 のすまし汁 いんげん のこまねえ	牛乳 ヴィーナースまつまりんこのケーキ	大豆 豚肉 かまぼこ 牛乳 豚	米・七分つき玄米 ごま油 ふりかけ 米 小麦粉 油 三温糖 ごまソース ねぎ にんじん	ごまつえ のまだけ ねぎ いんげん にんじん	木しょう外 塩(食塩) ソテキンペー キング パウダー	629kcal 20.6g 28.4g
3(土)		スパゲティナポリタン 切りモノ 大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	ウインナー 鮭チーズツナ缶 ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ ぜんべい	にんじん ピーマン たまねぎ 切りモノ 大根 きゅうり ケチャップ	ソース(ウスターソ) 塩(食塩)	590kcal 18.6g 21.4g
4(日)								
5(月)		ライ麦パン 鶏ささみの味付け天ぷら ベーフードル 変わりこふき芋 トマト 牛乳	フルーツ こうふっこ	麩 ささみ ベーコン 牛乳	小麦粉 油 マカロニ さつまいも たまごボーロ ヨーグルト	ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト いんげん	しょうがチューブ しょう外 酒 みりん 水 コンソメ 塩(食塩)	480kcal 24.0g 19.5g
6(火)		バターロールパン 野菜コロッケ 五目汁 きゅうりとコーンのサラダ ゼリー	かっぱえびせんするめ	麩 もめん 油 あげ かつお節 牛乳 するめ	野菜コロッケ 里芋 和風ドレッシング ゼリー バターロールパン かっぱえびせん	にんじん 大根 ごぼう ねぎ きゅうりコーンパック	木しょう外 塩(食塩)	445kcal 19.0g 40.6g
7(水)		七分つき玄米 肉じゃが 豆腐みそ汁 オレンジ	牛乳 パンプキンケーキ	麩 もめん 肉 ヒシ 木綿豆腐 油あげ かつお節みそ 牛乳 豚 マーガリン	七分つき玄米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 小麦粉 マーガリン	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり オレンジ	しょう外 みりん 水 ベーキングパウダー	662kcal 20.3g 21.3g
8(木)		食パン 魚のの磯辺揚げ ポテトとウインナーのスープ れんこん のきんぴらトマト 牛乳	まめぴよ 豆の皮	小麦粉 油 じゃがいも ごま油 三温糖 里 バン 豆の皮	チンゲンサイ もやし にんじん れんこん ピーマン トマト	チンゲンサイ もやし にんじん れんこん ピーマン トマト	しょう外 酒 しょうが チューブ コンソメ 塩(食塩) ごしょう	635kcal 22.8g 22.5g
9(金)		しらすとコーンのチャーハン キャベツのごまマヨネーズ和え ワンタンスープ	牛乳 フライドさつま芋	しらす干しちりめん 豚ひき肉 牛乳	米・精白米 油 ごま油 すりごま マヨネーズ さつまいも 三温糖 ワンタンの皮	コーン パセリ たまねぎ にんじん 赤ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	しょう外 塩(食塩) 水 中華だし	581kcal 17.4g 11.7g
10(土)		すき焼き丼 キャベツのツナサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	麩 もめん 焼ごし豆腐 かまぼこ 鮭 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	米・精白米 しらたき 油 三温糖 マヨネーズ ぜんべい	ねぎ たまねぎ もやし にんじん 糸こんにゃく きゅうり	しょう外 みりん	600kcal 17.6g 15.5g
11(日)								212kcal 5.4g 6.4g
12(月)		白い食卓ロールパン 白身魚のオニオンタルタル 千草ポテト チキンスープ パスタサラダ マカロニ	フルーツ ビスケット	白身魚 豆乳 麩 もめん 牛乳	小麦粉 油 スパゲティ 白い食卓 ロールパン ビスケット	にんじん たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ ほうれん キャベツ トマト	塩(食塩) ごしょう パセリ 粉 水 コンソメ	566kcal 29.5g 41.7g
13(火)		麻婆豆 ほうれんサラダ	牛乳 ぜんべい	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 八丁みそ 牛乳	米・精白米 大豆 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ほうれん クッキー	にんじん なす ねぎ 白 にら ほうれんそう コーンパック	しょう外 中華だし 酢	539kcal 19.1g 15.7g
14(水)		焼きそば マヨドア ンサラダ パイナ	牛乳 おにぎりせんべい	麩 もめん 豚ひき肉 ごあおのり 牛乳	焼きそばめん 油 じゃがいも マヨネーズ おにぎりせんべい	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 パイナ	ソース(ウスターソ) 塩(食塩) ごしょう	515kcal 18.4g 18.6g
15(木)		カレーライス 切りモノ 大根のサラダ ミカン オレンジ	ヴィーナースまつまりんこのケーキ	大豆 豚肉 かまぼこ 牛乳 豚	米・精白米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ ぜんご 赤ピーマン 牛乳 豚 マーガリン イングリッシュマフィン	にんじん たまねぎ ズリンゴ 切干し大根 ほうれん キャベツ きゅうり ミカン オレンジ	カレールウ コンソメ 顆粒 水 ベーキングパウダー	615kcal 15.8g 20.3g
16(金)		セレクト 七分つき玄米 のりふりかけ 牛乳 バイ！チーズ	豚肉 油あげ かつお節みそ 牛乳 豚	米・七分つき玄米 三温糖 ごま 油 ふりかけ 豚ひき肉 もめん豆腐 牛乳	米・精白米 麦 芋 三温糖 もめん 粉 にんにく 油 ごま 油 ごま にんにく ごま油 せんべい クロロバン	油あげ 麩 もめん 豚ひき肉 大根 たまねぎ おあげ オレンジ	しょうがチューブ しょう外 酒 顆粒 塩(食塩) 水	503kcal 21.1g 18.1g
17(土)		揚うどん やしのごま和え ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	麩 もめん 焼ごし豆腐 ヨーグルト 牛乳 まめぴよ	白玉うどん 油 すりごま ぜんべい	キャベツ にんじん もやし	水 しょう外 みりん	369kcal 13.3g 11.5g
18(日)								
19(月)		全粒粉入り食パン チキンの南蛮煮 けんさい豆腐スープ 和えあいもみマト 牛乳	フルーツ バジたべる	麩 もめん 木綿豆腐 牛乳	かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも ケチャップ 赤粒粉入り食パン バジたべる	たまねぎ にんじん ピーマン ごまつえ のきたけ マトパナ	塩(食塩) しょう外 酢 水 顆粒 もみじ スープ 牛乳 だし こしょう	602kcal 21.9g 22.4g
☆20(火)		ハヤシライス 温野菜のドレッシング 和え パイナ	牛乳 フライドポテト	プレーンヨーグルト 豚ばら 豚ひき肉 牛乳	米・精白米 麦 じゃがいも 油 ごまドレッシング フライドポテト	にんじん たまねぎ グリンピース(缶詰) しめじ キャベツ ふりかけ ごまソース ケチャップ コーンパック	ハヤシルウ ソース(ウスターソ)	728kcal 15.7g 28.1g
21(水)		ヘルシー重チご飯 大豆ひじき煮 オレンジ	牛乳 クロロバンチーズ	油あげ 麩 もめん あおのり 大豆 ひじき さつま揚げ かつお節 豚肉 みそ 牛乳 パン	米・精白米 麦 芋 三温糖 もめん 粉 にんにく 油 ごま にんにく ごま油 クロロバン	油あげ 麩 もめん 豚ひき肉 大根 たまねぎ おあげ オレンジ	昆布 だし用 しょう外 塩(食塩) みりん 水	678kcal 30.3g 23.0g
22(木)		イングリッシュマフィン 魚の磯揚げ 春キャベツ 春スープ かぼちゃのごまマヨネーズ 牛乳	まめぴよ プレーンケーキ	白身魚 牛乳 豚 まめぴよ	かたくり粉 油 三温糖 マヨネーズ ずレンご 赤ピーマン 牛乳 豚 マーガリン イングリッシュマフィン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし 玉ねぎ パイ ごま ねぎ ケチャップ ロックコーン	塩(食塩) 酢 しょう外 水 中華だし まめぴよ ベーキングパウダー	709kcal 25.7g 29.2g
23(金)		セレクト 七分つき玄米 厚揚げの野菜あん 中華スープ 牛乳	牛乳 サッポロポテト	ハイ！チーズ 生揚げ 鶏もも 牛乳 もめん 豚ひき肉 あおのり 木綿豆腐 あっさ 牛乳	米・七分つき玄米 油 三温糖 マヨネーズ ごま油 ふりかけ 生揚げ	しめじ たまねぎ にんじん ごぼう いんげん もやし ごま パイナ	木しょう外 酒	567kcal 23.7g 17.9g
24(土)		インディアンバスタ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	麩 もめん ハム ヨーグルト 牛乳 まめぴよ	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ ぜんべい	たまねぎ にんじん きゅうり	カレールウ	579kcal 21.4g 19.0g
25(日)								
26(月)		ライ麦パン ソイミンチ 春雨スープ ぜんぎ風サラダ 牛乳	フルーツ しるこサンド	麩 ささみ みそ ベーコン 牛乳	小麦粉 パン粉 油 三温糖 はるさめ 和風ドレッシング おにぎりせんべい ライ麦パン しるこサンド	ごまつえ コーン パック にんじん キャベツ きゅうり ふりかけ	木 みりん しょう外 中華だし 塩(食塩)	477kcal 23.3g 19.0g
27(火)		麩 うどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	牛乳 黒ごまケーキ	麩 もめん 豚ひき肉 牛乳	生 油 焼き麩 えのき 豆腐 かたくり粉 油 小麦粉 黒すりごま ごま油 マーガリン	にんじん ねぎ ほうれんそう ぽろっこ 豚ひき肉 パナナ	ねぎ すしいらだし にんじん はうれんそう ぽろっこ グリンピース(缶詰) バナナ	591kcal 24.0g 20.6g
28(水)		バターロールパン 鶏肉のアップルソース 野菜スープ ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 おさのびとビスコ	麩 もめん 牛乳 ヨーグルト	かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも ごまドレッシング ビスケット バターロールパン	りんご たまねぎ ずレンジ いんにんく ブロッコリー コーンパック マト	りんご 酢 酒 水 コンソメ 塩(食塩)	619kcal 23.0g 59.8g
29(木)		五目ごはん いわしの梅煮 けんさい オレンジ	牛乳 ビスケット	プレーンヨーグルト 麩 もめん 赤魚 あおのり 油あげ かつお節 生揚げ 牛乳 いわし 梅	米・精白米 生 いも 麩 こんにゃく ハードスト	ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 こまつな ねぎ オレンジ	しょう外 塩(食塩) 酒 みりん	424kcal 13.4g 12.3g
30(金)		セレクト 七分つき玄米 おでん 青菜 おしんこ すりおろしみそ 牛乳	牛乳 ふかし芋	生揚げ ウインナー ちくわ 牛乳	米・七分つき玄米 里芋 さつまいも	大根 にんじん チンゲンサイ 糸こんにゃく つぶ 麩 しらたき ねぎ	生揚げ だし用 しょう外 酒 みりん	998kcal 20.5g 16.9g
31(土)		親子丼 青菜のお浸し ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	麩 もめん 鶏ささみ 木綿豆腐 鶏 麩 かつお節 ヨーグルト 牛乳 まめぴよ	米・精白米 玉ねぎ 三温糖 ゼリー	たまねぎ ずレンジ 白いたけ にんじん チンゲンサイ	しょう外	454kcal 19.5g 11.6g

月平均栄養価　　エネルギー　527kcal　　たんぱく質　19.3g　　脂質　20.7g

*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。
※献立を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせします。

令和2年 10月　長時間 献立表

第2へきなんこども園

	日付	長時間おやつ	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	その他
	1(木)	野菜と果物100%ジュース さつまいもスティックパン			さつまいもスティックパン	野菜と果物100%ジュース	
	2(金)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン		のむヨーグルト	野菜と果物のスティックパン		
	3(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン			スナックスティックパン		おたのしみジュース
	4(日)						
	5(月)	アップルジュース さつまいもスティックパン			さつまいもスティックパン	アップルジュース	
	6(火)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン		のむヨーグルト	野菜と果物のスティックパン		
	7(水)	おたのしみジュース スナックスティックパン			スナックスティックパン		おたのしみジュース
	8(木)	野菜と果物100%ジュース さつまいもスティックパン			さつまいもスティックパン	野菜と果物100%ジュース	
	9(金)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン			野菜と果物のスティックパン	アップルジュース	
	10(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン					おたのしみジュース
	11(日)						
	12(月)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン		のむヨーグルト	さつまいもスティックパン		
	13(火)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン			野菜と果物のスティックパン	アップルジュース	
	14(水)	おたのしみジュース さつまいもスティックパン			さつまいもスティックパン		おたのしみジュース
	15(木)	野菜と果物100%ジュース スナックスティックパン			スナックスティックパン	野菜と果物100%ジュース	
	16(金)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン		のむヨーグルト	野菜と果物のスティックパン		
	17(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン			スナックスティックパン		おたのしみジュース
	18(日)						
	19(月)	野菜と果物100%ジュース さつまいもスティックパン			さつまいもスティックパン	野菜と果物100%ジュース	
	20(火)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン			野菜と果物のスティックパン	アップルジュース	
	21(水)	おたのしみジュース スナックスティックパン			スナックスティックパン		おたのしみジュース
	22(木)	野菜と果物100%ジュース さつまいもスティックパン			さつまいもスティックパン	野菜と果物100%ジュース	
	23(金)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン		のむヨーグルト	野菜と果物のスティックパン		
	24(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン			スナックスティックパン		おたのしみジュース
	25(日)						
	26(月)	アップルジュース さつまいもスティックパン			さつまいもスティックパン	アップルジュース	
	27(火)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン		のむヨーグルト	野菜と果物のスティックパン		
	28(水)	おたのしみジュース スナックスティックパン			スナックスティックパン		おたのしみジュース
	29(木)	野菜と果物100%ジュース さつまいもスティックパン			さつまいもスティックパン	野菜と果物100%ジュース	
	30(金)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン			野菜と果物のスティックパン	アップルジュース	
	31(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン			スナックスティックパン		おたのしみジュース

月平均栄養価　　エネルギー　148kcal　　たんぱく質　2.2g　　脂質　3.1g