



# 10月の献立



R5年度

新町かぜいろ  
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ ルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)
						上段...以上児/下段...未満児		
1	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 バナナチップ	牛乳 サッポロポテト		
2	月	ごはん	焼鮭 味噌汁 五目きんぴら ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 スイートポテト	米/鮭/大豆・牛蒡・人参・蓮根・白滝・ いんげん/油揚げ・大根・ほうれん草・ 玉葱・しめじ	478 20.9	1.7
3	火	ごはん	肉じゃが マカロニサラダ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 メロンパン風トースト	米/豚肉・人参・じゃが芋・玉葱・グリーン ピース/マカロニ・キャベツ・きゅうり・ コーン	521 16.8	1.3
4	水	ごはん	カレイのパン粉焼き コンソメスープ 青菜のお浸し バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 おからスコーン	米/カレイ/油揚げ・小松菜・もやし・人 参/キャベツ・玉葱・人参	526 19.7	1.6
5	木	うどん	ためきうどん ツナマヨオムレツ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 五平餅	うどん・なると・人参・きゅうり・わかめ・ 浅葱・大根/ツナ・鶏卵・えのき・長葱	624 23.8	2.7
6	金	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 梨	お茶 バナナチップ	牛乳 りんごマフィン	米/豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・にん にく・生姜/キャベツ・人参・きゅうり・ コーン	601 18.4	2.4
7	土	ごはん	カジキのバター醤油焼き お吸い物 ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 ウエハース・味しらべ	米/カジキ/ブロッコリー・きゅうり・コー ン/椎茸・人参・キャベツ	590 22.1	2.7
8	日	運動会のため給食はありません						
9	月	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 おせんべい	牛乳 バナナスティックケーキ		
10	火	ごはん	麻婆豆腐丼 キャベツのツナサラダ オレンジ	牛乳 バナナチップ	カルピス・ビスコ ばかうけ・チーズ	米/豚肉・豆腐・にんにく・生姜・筍・に ら・長葱/ツナ・キャベツ・小松菜・きゅ うり・人参	714 20.1	2.1
11	水	パン	クリームシチュー 焼栗コロケ バナナ	牛乳 クラッカー	リンゴジュース ミルクレープケーキ	バターロール/鶏卵・じゃが芋・人参・ 玉葱・コーン・ブロッコリー/さつま芋・ じゃが芋・栗	633 20	2.1
12	木	ごはん	カレイの照り焼き 豚汁 切干大根のナムル ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 フライドポテト	米/カレイ/切干大根・きゅうり・わかめ /豚肉・牛蒡・大根・椎茸・人参・長葱	496 23.7	2.5
13	金	ごはん	黄金煮 小松菜の胡麻和え 梨	お茶 小魚	牛乳 ココアトースト	米/厚揚げ・豚肉・人参・玉葱・じゃが 芋・しめじ・筍・グリーンピース/油揚げ・ 小松菜・人参・きゅうり	498 18	1.3
14	土	ごはん	タンドリーチキン 味噌汁 バナナ	お茶 チーズ	牛乳 原宿ドック	米/鶏肉/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜 /白菜・椎茸・長葱	527 20.4	1.6
15	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 バナナチップ	牛乳 動物ビスケット		
16	月	ごはん	すき焼き風煮 カボチャサラダ オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 鮭とチーズのおにぎり	米/豚肉・豆腐・白菜・人参・椎茸・白 滝・長葱/チーズ・南瓜・さつま芋・きゅ うり	592 22.3	1.3
17	火	ごはん	鱈の塩麹焼き 中華風コーンスープ バナナ	お茶 チーズ	牛乳 マドレーヌ	米/鱈/さつま揚げ・切干大根・人参・ 椎茸・グリーンピース/鶏卵・コーン・長 葱	586 23.2	1.8
18	水	ごはん	つくねバーグ~きのこソース~ もやしの和え物 わかめスープ ゼリー	牛乳 おせんべい	豆乳・チーズ フルーツヨーグルト	米/鶏肉・大豆・ひじき・玉葱・浅葱・鶏 卵・椎茸・えのき・しめじ/もやし・人 参・キャベツ・わかめ	521 26.6	2
19	木	ごはん	ソースかつ丼 味噌汁 春雨サラダ グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 カルシウムトースト	米/豚肉・キャベツ/春雨・人参・きゅ うり・もやし・コーン/じゃが芋・玉葱・小 松菜・えのき	584 25.3	2.6
20	金	ごはん	親子煮 鉄骨サラダ ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳 マシュマロフレーク	米/鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人 参・しめじ・三つ葉/チーズ・ひじき・ きゅうり・小松菜・コーン	475 20.3	1.5
21	土	ごはん	カレイのねぎ塩焼き お吸い物 バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 ベジたべる	米/カレイ・生姜・にんにく・長葱/白 菜・小松菜・もやし/豆腐・大根・椎茸	542 20.9	2.3
22	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 おせんべい	牛乳 さやえんどう		
23	月	ごはん	鯖のおろしソースかけ 味噌汁 ほうれん草の白和え ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 バナナケーキ	米/鯖・大根/豆腐・ほうれん草・人参・ しめじ/南瓜・玉葱・キャベツ	554 23	2.3
24	火	うどん	きつねうどん 味噌汁 バナナ	お茶 焼き芋	牛乳 肉まん・昆布	うどん・油揚げ・大根・人参・しめじ・小 松菜・浅葱/大豆・ほうれん草・人参・ もやし	561 22.8	2.3
25	水	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 わかめサラダ ヨーグルト	お茶 クラッカー	牛乳 ブラウニー	米/鮭・人参・キャベツ・しめじ/なると・ わかめ・小松菜・きゅうり/鶏卵・玉葱・ ほうれん草・椎茸	597 26.6	1.9
26	木	ごはん	ポークビーンズ 味噌汁 千草和え りんご	お茶 小魚	牛乳 おほかおにぎり	米/豚肉・大豆・人参・玉葱・トマト・ じゃが芋/キャベツ・小松菜・もやし・ きゅうり	486 20.2	2.6
27	金	ごはん	中華丼 味噌汁 じゃこサラダ ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳 チョコチップ蒸しパン	米/豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・し めじ・きくらげ/しらす・小松菜・もやし・ きゅうり	475 18.3	1.6
28	土	ごはん	鶏肉のマーレード焼き 野菜スープ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 いちごクレープ	米/鶏肉/油揚げ・白菜・きゅうり・人参 /玉葱・人参・キャベツ	451 19.7	1.6
29	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 クラッカー	牛乳 キャラメルコーン		
30	月	パスタ	カルボナーラスパゲティ ほうれん草のごま味噌和え オレンジ	お茶 小魚	牛乳 さつま芋おにぎり	パスタ・ベーコン・鶏卵・玉葱・しめじ・ パセリ/油揚げ・ほうれん草・小松菜・人 参	599 20.6	1.1
31	火	きのこ ごはん	炒り鶏 味噌汁 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 カボチャムース★	米・油揚げ・舞茸・椎茸・しめじ・人参・浅葱 /鶏肉・さつま揚げ・生姜・人参・蓮根・牛 蒡・いんげん/ツナ・ブロッコリー・小松菜・ キャベツ・コーン	551 21	1.5

★は新メニューです。

\*献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください\*

平均	551	21.4	1.9
	484	19.5	1.8