



10月の献立



R3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	金	ごはん カレイのおろしがけ コールスロー	お吸い物 オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 クロックムッシュ	米/カレイ・大根/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/豆腐・人参・ほうれん草・えのき 445	24.3 22.5	2.2 2	
2	土	ごはん ミートローフ 中華サラダ	コンソメスープ バナナ	お茶 小魚	バナラアイス ウエハース	米/鶏肉・豚肉・豆腐・玉葱/もやし・小松菜・きゅうり・わかめ/玉葱・南瓜・ほうれん草 521	18.4 19.5	1.9 2.2	
3	日	運動会のため給食はありません			お茶 おせんべい				
4	月	わかめ ごはん 鯖の竜田揚げ 塩ナムル	味噌汁 チーズ	お茶 かみかみ昆布	豆乳 みたらし団子	米/わかめ/鯖/もやし/キャベツ・人参・きゅうり/厚揚げ・大根・長葱・しめじ 569	24.8 21.6	2.3 1.9	
5	火	ごはん 生姜焼き かぼちゃのサラダ	グレープフルーツ	牛乳 バナナチップ	豆腐ナゲット	米/豚肉・玉葱・人参・しめじ/キャベツ・ニラ・生姜/チーズ・さつま芋・南瓜・きゅうり・コーン 461	20.7 20	1.2 1.1	
6	水	パスタ トマトクリームスパゲティ ブロッコリーの中華和え	梨	お茶 小魚	牛乳 昆布おにぎり	スパゲティ・ツナ・トマト・玉葱・しめじ・人参・ほうれん草/ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・コーン 570	25.3 23.8	1.4 1.7	
7	木	ごはん つくねバーグ ほうれん草のお浸し	卵スープ ゼリー	牛乳 クラッカー	バナナ豆乳 ブラウニー	米/鶏肉・豆腐・玉葱・長葱・生姜/油揚げ・ほうれん草・もやし・人参・きゅうり/鶏卵・玉葱・人参・えのき 524	20.7 20.7	1 1	
8	金	ふり かけ カツオのゴマ焼き ひじきの五目煮	けんちん汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	米・野菜ふりかけ/鯉・生姜/さつま揚げ・ひじき・人参・蓮根・グリーンピース/豆腐・油揚げ・里芋・人参・大根・牛蒡・蒟蒻・浅葱 460	20.8 18.7	1.7 1.4	
9	土	ごはん 照り焼きチキン 中華サラダ	きのこスープ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 ガトーショコラ	米/鶏肉/もやし・小松菜・きゅうり・わかめ/舞茸・椎茸・えのき・人参・玉葱 409	20.6 17	2.2 1.7	
10	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 クラッカー	牛乳 キャラメルコーン			
11	月	ごはん 鮭のバター焼き きんぴらサラダ	野菜スープ チーズ	牛乳 バナナチップ	豆乳 芋ようかん	米/鮭/牛蒡・人参・蓮根/キャベツ・玉葱・南瓜・人参 472	21.8 23.4	1.5 1.4	
12	火	ごはん 親子丼 小松菜のゴマ和え	キウイフルーツ	お茶 チーズ	ココア牛乳 ホットケーキ	米/鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人参・しめじ・人参・三つ葉/油揚げ・小松菜・人参・きゅうり 476	22.7 20.3	1 1	
13	水	ごはん カツカレー キャベツの和え物	グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 バイクドチーズケーキ	米・豚肉・にんにく/じゃが芋・玉葱・人参/もやし・キャベツ・人参・わかめ 532	22.4 18.4	2.3 1.8	
14	木	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ジャーマンポテト	枝豆のスープ ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳 ピザ	米/鶏肉・マーメレード/ウインナー・じゃが芋・いんげん・玉葱/枝豆・玉葱・人参・ほうれん草 544	27 26.6	1.3 1.4	
15	金	うどん ちゃんぽんうどん 切干大根のゴマ酢和え	梨	お茶 焼き芋	牛乳 いなり寿司	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎茸/切干大根・人参・きゅうり・コーン 524	22.6 18.4	1.9 1.5	
16	土	ごはん カレイのねぎ味噌焼き 大根サラダ	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 さつま芋タルト	米/カレイ・生姜・長葱/竹輪・大根・きゅうり/えのき・しいたけ・豆腐・ほうれん草 389	19.2 15.6	2.1 1.6	
17	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 チーズ	まめぴよ ベジたべる			
18	月	ごはん 厚揚げの麻婆風 チャプチェ	餃子 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 すいとん	米/豚肉・大豆・厚揚げ・茄子・にんにく・長葱・しめじ・ニラ/餃子/ハム・春雨・人参・ピーマン 508	20.4 17.1	2.2 1.9	
19	火	ごはん 鱈の西京焼き 鉄骨サラダ	かき玉汁 ゼリー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 大学芋	米/鱈/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン/鶏卵・玉葱・ほうれん草・わかめ 472	20.9 17.1	2.2 1.8	
20	水	ごはん キーマカレー 白菜のおかか和え	キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 黒蜜きな粉蒸しパン	米/豚肉・大豆・玉葱・人参・にんにく・生姜/白菜・人参・きゅうり 523	20.1 20.2	1.9 1.8	
21	木	ごはん ホキフライ 千草和え	味噌汁 オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 クッキー・おせんべい	米/ホキ/鶏卵・ほうれん草・キャベツ・人参・もやし/油揚げ・じゃが芋・玉葱・いんげん 598	19.7 19.2	1.9 1.8	
22	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 じゃこサラダ	ヨーグルト	牛乳 バナナチップ	豆乳 ポテト春巻き	米/鶏肉・南瓜・白菜・玉葱・人参・しめじ/しらす・小松菜・キャベツ・もやし 470	22.5 21.7	1.8 1.6	
23	土	うどん きつねうどん オムレツ	浅漬け りんご	お茶 かみかみ昆布	牛乳 原宿ドッグ	うどん・油揚げ・大根・人参・長葱・しめじ・小松菜/鶏卵・ツナ・玉葱・人参/かぶ・きゅうり 498	25.7 25.3	2.3 2.5	
24	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 おせんべい	牛乳 ゼリー・おせんべい			
25	月	ごはん 三色丼 小松菜のごま味噌和え	グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 しらすチーズトースト	米/豚肉・高野豆腐・鶏卵・ほうれん草/さつま揚げ・キャベツ・小松菜・人参 436	20.7 17	1.8 1.5	
26	火	ごはん タンドリーカジキ 切干大根のナムル	中華風スープ りんご	お茶 チーズ	牛乳 ココアスコーン	米/カジキ/切干大根・きゅうり・人参・もやし/大根・筍・長葱 486	19.5 19.4	1.8 1.7	
27	水	さつま芋 ごはん ローストチキン マカロニサラダ	豆乳スープ チーズ	牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツポンチ	米・もち米・さつま芋・栗/鶏肉・生姜・にんにく/マカロニ・きゅうり・人参・コーン/白菜・大根・人参・しめじ 538	19.3 20.1	1.8 1.8	
28	木	パン シチュー ツナサラダ	キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 焼きおにぎり	バターロール/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン/ツナ・キャベツ・小松菜・きゅうり・人参 463	23.2 18.7	2.5 2	
29	金	ごはん 鮭のレモンみりん焼き わかめサラダ	コンソメスープ ゼリー	牛乳 バナナチップ	豆乳 ★かぼちゃケーキ	米/鮭/なると・わかめ・きゅうり・小松菜/キャベツ・玉葱・人参 458	21.9 22.9	2 1.7	
30	土	ごはん 鱈の南蛮ソースかけ 磯香和え	味噌汁 ヨーグルト	お茶 かみかみ昆布	まめぴよ チョコイス・おせんべい	米/鱈・玉葱・人参・えのき・ニラ/キャベツ・きゅうり・わかめ/大根・豆腐・長葱・しめじ 495	23.6 20.3	2.2 1.7	
31	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 クラッカー	牛乳 ロールケーキ			
						平均	553 494	21.9 20.2	1.9 1.7

* 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 *