



# 10月の献立



R1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 火 ごはん	タラの香味焼き 味噌汁 もやしの和え物 ゼリー	お茶 かりんとう	牛乳 ジャムサンド	米/鱈・長葱/もやし・小松菜・人参・わかめ/油揚げ・大根・椎茸・浅葱	498	19.9	2
				447	18.3	1.7	
2 水 ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜のお浸し グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 スイートポテト	米/豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ニラ/白菜・きゅうり・人参	507	17.1	1.5
				436	18.4	1.7	
3 木 ごはん	鶏肉のネギ塩焼き 野菜スープ 小松菜のおかか和え チーズ	お茶 ビスケット	豆乳 りんごのケーキ	米/鶏肉・生姜・にんにく・長葱/小松菜・もやし・きゅうり/キャベツ・玉葱・南瓜・人参	547	25.1	2.2
				551	24.8	2	
4 金 変わり ごはん	カレイのパン粉焼き 中華風スープ ほうれん草のナムル オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 ココアクッキー	米/ふりかけ/カレイ・パン粉/もやし・ほうれん草・きゅうり・人参/大根・玉葱・わかめ・ニラ	525	20.1	2.1
				463	18.5	1.9	
5 土 うどん	肉味噌うどん もやしの中華サラダ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 パームクーヘン	うどん・豚肉・高野豆腐・椎茸・長葱・筍・生姜/もやし・きゅうり・人参・コーン	497	20.2	1.4
				462	17.5	1.3	
6 日	*運動会のため給食はありません*						
7 月 ごはん	豚肉とごぼうの卵とじ さつま芋サラダ バナナ	お茶 ビスケット	牛乳 コーンフレーク・おせんべい	米/豚肉・鶏卵・高野豆腐・牛蒡・人参・椎茸・グリーンピース/チーズ・さつま芋・きゅうり・コーン	625	21.6	2
				548	18.1	1.6	
8 火 ごはん	鮭の青のり焼き わかめスープ ひじきのサラダ キウイフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 ボンデケーキ	米/鮭/ひじき・ほうれん草・きゅうり・コーン/わかめ・長葱・大根	487	22.8	2.2
				446	21	1.9	
9 水 ごはん	鶏肉の甘辛煮 ポテトサラダ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	飲むヨーグルト フレンチトースト	米/鶏肉・玉葱・人参・大根/しめじ・ニラ/鶏卵・じゃが芋・きゅうり・人参・コーン	612	20	1.7
				523	16.7	1.5	
10 木 ごはん	さんまの蒲焼き お吸い物 千草和え ゼリー	牛乳 かりんとう	フルーツヨーグルト	米/秋刀魚・生姜/鶏卵・小松菜・キャベツ・人参・もやし/大根・人参・ほうれん草	511	15.2	1.7
				514	16.3	1.5	
11 金 ごはん	ポークカレー 小松菜ともやしの胡麻和え りんご	牛乳 クッキー	すいとん	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/油揚げ・小松菜・もやし・きゅうり	508	15.4	2.7
				514	16.3	2.3	
12 土 変わり ごはん	カジキの照り焼き 味噌汁 ささみのごま酢和え バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 プリン	米/油揚げ・人参・しめじ・エリンギ/ささみ・もやし・きゅうり・人参/かぶ・じゃが芋・椎茸・浅葱	479	21	2.1
				449	19.6	1.8	
13 日	*お弁当対応になります(園で用意します)*						
14 月 ごはん	豆腐ハンバーグ お吸い物 ひじきのナムル グレープフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 ミニクリームパン	米/鶏肉・鶏卵・豆腐・長葱・浅葱/ひじき・人参・きゅうり・コーン/わかめ・長葱・えのき	458	18.8	2.1
				407	15.8	1.7	
15 火 変わり ごはん	栗ご飯 ブロッコリーのゴママヨ和え かき玉汁 照り焼きチキン オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 オペラ	米/もち米・栗・さつま芋/鶏肉/ブロッコリー・きゅうり・コーン/鶏卵・玉葱・ほうれん草・椎茸・ニラ	564	21.5	2.1
				487	18	1.8	
16 水 うどん	きのこうどん 切り干し大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 クラッカー	わかめと卵のおにぎり	うどん・鶏肉・油揚げ・えのき・椎茸・しめじ・長葱/切干大根・もやし・人参・きゅうり・コーン	505	21.5	2.2
				510	21.2	2	
17 木 ごはん	鯖の竜田揚げ けんちん汁 ほうれん草の胡麻味噌和え チーズ	牛乳 ビスケット	たこ焼き	米/カツオ/さつま揚げ・ほうれん草・もやし・人参/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人参・牛蒡・蒟蒻	547	22.6	2.3
				608	26.3	2.2	
18 金 ごはん	麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ バナナ	お茶 小魚	牛乳 チョコチップ蒸しパン	米/豚肉・大豆・生姜・にんにく・筍・椎茸・長葱・ニラ/春巻き/春雨・きゅうり・人参・もやし・コーン	637	20.2	1.5
				547	20.9	1.8	
19 土 パン	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスコ・星たべよ	パン/牛乳・鶏肉・南瓜・じゃが芋・玉葱・人参/ブロッコリー・カリフラワー・コーン	476	21.8	2.5
				487	21.5	2.2	
20 日	*お弁当対応になります(園で用意します)*						
21 月 ごはん	すき焼き風煮 鉄骨サラダ キウイフルーツ	牛乳 クッキー	卵サンド	米/豚肉・豆腐・白菜・長葱・人参・椎茸・白滝/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン	505	18.5	1.9
				510	18.8	1.7	
22 火 ごはん	カレイのガーリックバター 野菜スープ コールスロー バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 カステラ	米/カレイ・にんにく・バター/ヨーグルト・キャベツ・人参・きゅうり・コーン/玉葱・ほうれん草・椎茸・南瓜	536	18.1	1.9
				479	16.9	1.7	
23 水 パスタ	ミートソース 卵スープ 小松菜の中華和え グレープフルーツ	お茶 焼き芋	牛乳 マシュマロフレーク	パスタ・豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/もやし・小松菜・きゅうり・わかめ/鶏卵・キャベツ・大根・人参	628	22.6	2.4
				567	18.7	2.8	
24 木 ごはん	チキンカレー 切り干し大根のゴマ酢和え オレンジ	牛乳 ビスケット	焼きそば	米/鶏肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/油揚げ・切干大根・きゅうり・人参	522	17.1	2.8
				521	17.7	1.8	
25 金 ごはん	カジキの味噌マヨ焼き きのこ汁 栄養きんぴら チーズ	牛乳 クラッカー	さつま芋のようかん	米/カジキ/大豆・牛蒡・人参・蓮根・白滝/油揚げ・玉葱・しめじ・えのき・椎茸・浅葱	521	18.5	1.8
				534	20.9	2	
26 土 ごはん	酢鶏 わかめスープ 春雨サラダ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	米/鶏肉・玉葱・人参・椎茸・ピーマン/春雨・もやし・きゅうり・コーン/豆腐・わかめ・長葱	496	19.6	2
				433	16.5	1.6	
27 日 ごはん	鯖の西京焼き 豆乳スープ ミモザサラダ キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	ぶくじゃが	米/鯖/鶏卵・キャベツ・きゅうり・人参/豆乳・白菜・大根・人参・しめじ	475	16.7	1.6
				500	19	2	
28 月 ごはん	ポークビーンズ ほうれん草の白和え りんご	牛乳 かりんとう	ツナマヨトースト	米/豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/豆腐・ほうれん草・しめじ・人参	509	17.4	2
				516	18	2.2	
29 火 ごはん	タンドリーチキン トマトと卵のスープ 蓮根サラダ バナナ	お茶 小魚	牛乳 チーズスコーン	米/鶏肉・にんにく・ヨーグルト/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜/鶏卵・玉葱・トマト	598	26.3	2.2
				515	25.8	1.8	
30 水 ごはん	カツオのゴマ焼き 味噌汁 小松菜の和え物 ゼリー	牛乳 クッキー	豆乳 卵ドーナツ	米/カツオ・生姜・長葱/もやし・小松菜・わかめ/南瓜・玉葱・キャベツ・えのき	601	23.7	1.8
				600	25.1	2	
31 木 変わり ごはん	★チキンとポテトのチーズ焼き 野菜スープ もやしの塩ナムル オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 ★かぼちゃのムース	菜飯/鶏肉・チーズ・じゃが芋/竹輪・キャベツ・もやし・人参・コーン/玉葱・人参・ほうれん草	488	16.4	2
				408	13.6	1.7	
				平均	531	20	2
					449	19.3	1.8

★がついているメニューは新メニューです。

\*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\*