

10月の献立

R4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 | 土 | いなり 寿司 | 焼売 磯香和え | お吸い物 ゼリー | お茶 チーズ | まめびよ アスパラガス | 466 411 | 17.1 15.9 | 2.2 2 | |
| 2 | 日 | 運動会のため給食はありません | | | | | | | | |
| 3 | 月 | ごはん | 厚揚げの麻婆風 チャプチェ | グレープフルーツ | お茶 小魚 | 牛乳 チョコチップスコーン | 566 481 | 18.7 19.6 | 1.3 1.6 | |
| 4 | 火 | ごはん | カレイのねぎ塩焼き ほうれん草のおかか和え | 味噌汁 チーズ | お茶 かみかみ昆布 | 牛乳 シュガートースト | 518 440 | 23.5 20.5 | 2.7 2.2 | |
| 5 | 水 | パスタ | カルボナーラ キャベツの塩ナムル | オレンジ | 牛乳 クラッカー | 豆乳 そぼろおにぎり | 656 629 | 26 25 | 1.3 1.3 | |
| 6 | 木 | ごはん | アジの南蛮がけ 切干大根のゴマ酢和え | きのこスープ ゼリー | 牛乳 バナナチップ | 豆乳 ポンデケーキ | 520 498 | 23.8 24.3 | 2.1 1.8 | |
| 7 | 金 | ごはん | 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ | バナナ | お茶 チーズ | 牛乳 焼きまんじゅう | 567 500 | 17.3 16.2 | 1.5 1.4 | |
| 8 | 土 | ごはん | カジキの香味焼き 小松菜の和え物 | ポトフ 梨 | お茶 おせんべい | 牛乳 えびせん | 472 421 | 18 16.6 | 1.6 1.4 | |
| 9 | 日 | *お弁当対応となります(圖で用意します)* | | | | お茶 クラッカー | 牛乳 ロールケーキ | | | |
| 10 | 月 | *お弁当対応となります(圖で用意します)* | | | | お茶 バナナチップ | りんごジュース ガトーショコラ | | | |
| 11 | 火 | ごはん | 豚肉とごぼうの卵とじ かぼちゃサラダ | 梨 | お茶 かみかみ昆布 | 牛乳 コーンフレーク・おせんべい | 596 490 | 21 17.1 | 1.9 1.5 | |
| 12 | 水 | ふり かけ | ★モチモチキン ブロッコリーのサラダ | コンソメスープ オレンジ | お茶 おせんべい | 牛乳 チーズケーキ | 538 455 | 19.5 14.6 | 2.1 1.8 | |
| 13 | 木 | ごはん | 鮭の西京焼き 栄養さんぴら | お吸い物 キウイフルーツ | お茶 チーズ | 牛乳 きな粉団子 | 596 528 | 22.9 22.4 | 1.8 1.7 | |
| 14 | 金 | さつま芋 ごはん | 鶏肉のマーレード焼き ツナサラダ | 豆乳スープ ゼリー | 牛乳 バナナチップ | フルーツヨーグルト | 499 466 | 19.5 19 | 1.8 1.5 | |
| 15 | 土 | ごはん | 生姜焼き 切干大根のサラダ | 中華風スープ バナナ | 牛乳 クラッカー | りんごジュース サッポロポテト | 485 507 | 13.6 15 | 1.8 1.7 | |
| 16 | 日 | *お弁当対応となります(圖で用意します)* | | | | お茶 おせんべい | まめびよ 星たべよ・ウエハース | | | |
| 17 | 月 | うどん | きつねうどん もやしのナムル | 梨 | お茶 焼き芋 | 牛乳 栗おにぎり | 567 512 | 19 15.8 | 2.2 1.8 | |
| 18 | 火 | ごはん | すき焼き風煮 シュリンプサラダ | グレープフルーツ | お茶 かみかみ昆布 | 牛乳 ブラウニー | 547 461 | 21.4 17.5 | 0.7 0.6 | |
| 19 | 水 | わかめ ごはん | 鱈の照り焼き ジャーマンポテト | かき玉汁 キウイフルーツ | お茶 チーズ | 牛乳 カルシウムトースト | 561 496 | 24 22.9 | 2.6 2.4 | |
| 20 | 木 | ごはん | ポークチャップ 大根サラダ | バナナ | 牛乳 クラッカー | 豆乳 すいとん | 510 519 | 19 19.5 | 1.8 1.6 | |
| 21 | 金 | ごはん | チキンカレー じゃこサラダ | チーズ | お茶 小魚 | 牛乳 芋ようかん | 512 432 | 18.3 19.5 | 2.1 2.2 | |
| 22 | 土 | ごはん | カジキのトマトソース キャベツのレモン醤油和え | 野菜スープ オレンジ | お茶 チーズ | 牛乳 今川焼き | 562 471 | 19.3 19.3 | 1.4 1.4 | |
| 23 | 日 | *お弁当対応となります(圖で用意します)* | | | | お茶 クラッカー | 牛乳 バームクーヘン | | | |
| 24 | 月 | ごはん | 黄金煮 コールスロー | グレープフルーツ | 牛乳 バナナチップ | バナナ豆乳 クリームサンド | 515 479 | 17.9 17.8 | 1.2 1.1 | |
| 25 | 火 | ごはん | 鮭のあけぼの焼き ひじきの五目煮 | 味噌汁 ヨーグルト | お茶 チーズ | 牛乳 豆腐ナゲット | 530 460 | 27.5 25.3 | 2.3 2.1 | |
| 26 | 水 | ごはん | 親子丼 キャベツの味噌和え | りんご | お茶 小魚 | 牛乳 マドレーヌ | 537 460 | 21 21.5 | 1.5 1.7 | |
| 27 | 木 | パン | シチュー わかめサラダ | オレンジ | 牛乳 クラッカー | 豆乳 いなり寿司 | 555 548 | 25.5 24.7 | 2.8 2.5 | |
| 28 | 金 | ごはん | 鯖の味噌煮 かぼちゃのそぼろあん | わかめスープ ゼリー | お茶 おせんべい | 飲むヨーグルト チーズ蒸しパン | 602 516 | 24.2 20.1 | 2.5 2.1 | |
| 29 | 土 | ごはん | 照り焼きチキン もやしの和え物 | マカロニスープ グレープフルーツ | お茶 バナナチップ | 牛乳 味しらべ・ビスコ | 564 463 | 22.6 18.3 | 2.1 1.7 | |
| 30 | 日 | *お弁当対応となります(圖で用意します)* | | | | お茶 おせんべい | 牛乳 クリームパン | | | |
| 31 | 月 | ごはん | ホイコーロー ビビンバサラダ | キウイフルーツ | お茶 かみかみ昆布 | 牛乳 かぼちゃムース | 539 457 | 21.9 18 | 1.3 1.1 | |
| | | | | | | | 平均 | 542 484 | 20.9 19.5 | 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*
 * 10時おやつが小魚・かみかみ昆布の日ばかりんとうも提供しています*
 * 21日はきみどり組のみポテコに変更です*