



# 10月の献立



R6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 肉じゃが マカロニサラダ バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 クロックムッシュ	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・白滝・いんげん/マカロニ・キャベツ・きゅうり・コーン	600 532	23 19.3	1.9 1.7	
2	水	ごはん ガリパタチキン 小松菜の味噌マヨ和え ゼリー	麦茶 小魚	牛乳 カステラ	米/鶏肉/竹輪・小松菜・もやし・きゅうり/椎茸・筍・長葱	525 448	21.2 21.6	1.9 2.1	
3	木	ごはん 麻婆豆腐丼 切干大根のナムル 梨	麦茶 バナナチップ	牛乳 メロンパン	米・豚肉・大豆・豆腐・筍・にんにく・生姜・長葱・ニラ/切干大根・小松菜・人参	537 439	19.1 15.5	1.2 1	
4	金	ごはん ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 おせんべい	豆乳 ぱりんこ・ビスコ	米・豚肉・にんにく・じゃが芋・人参・玉葱・トマト/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	662 625	20.1 20.1	2.7 2.3	
5	土	ごはん カレイのパン粉焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁 バナナ	麦茶 チーズ	牛乳 かつぱえびせん	米/カレイ/ツナ・ブロッコリー・きゅうり・コーン/さつま芋・大根・小松菜	468 431	20 19.9	1.9 1.8	
6	日	*運動会のため給食はありません*							
7	月	ごはん カジキの味噌マヨ焼き ジャーマンポテト お吸い物 ゼリー	麦茶 おせんべい	牛乳 キャラメル蒸しパン	米/カジキ/ベーコン・じゃが芋・玉葱・ブロッコリー・コーン/小松菜・大根・しめじ	522 464	21 19.1	2.1 1.8	
8	火	菜飯 炒り鶏 さつま芋サラダ グレープフルーツ	麦茶 バナナチップ	牛乳 今川焼	米・大根葉/鶏肉・さつま揚げ・蓮根・牛蒡・人参・生姜・しめじ・グリーンピース/さつま芋・きゅうり・人参・コーン	554 455	19.2 15.6	1.1 0.9	
9	水	ごはん 厚揚げのオイスター煮 春雨サラダ オレンジ	麦茶 小魚	牛乳 肉まん	米/厚揚げ・豚肉・玉葱・椎茸・長葱・筍・にら/春雨・きゅうり・人参・コーン	576 489	22.1 22.4	1.8 2	
10	木	ごはん 回鍋肉 鉄骨サラダ バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 星たべよ・クッキー	米/豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・しめじ・玉葱・人参・ピーマン/ひじき・チーズ・きゅうり・小松菜	704 613	19.6 16.5	2 1.7	
11	金	ごはん 鮭のあけぼの焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 ゼリー	麦茶 チーズ	牛乳 いちごジャムサンド	米/鮭・人参/キャベツ・小松菜・もやし/油揚げ・大根・ほうれん草・しめじ	588 520	26.4 25.2	2.4 2.2	
12	土	パスタ ツナとベーコンのスパゲティ チキンナゲット トマトと卵のスープ バナナ	麦茶 おせんべい	牛乳 バームクーヘン	パスタ・ツナ・ベーコン・にんにく・玉葱・しめじ/ナゲット/卵・トマト・玉葱・人参	634 569	29.7 25	2.4 2	
13	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 バナナチップ	牛乳 アスパラガス			
14	月	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 クラッカー	牛乳 まめびよ キャラメルコーン			
15	火	ごはん 黄金煮 切干大根のごま酢和え グレープフルーツ	麦茶 小魚	牛乳 おからスコーン	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・筍・いんげん/切干大根・人参・小松菜・コーン	523 447	17.2 18.4	1.5 1.8	
16	水	栗 ごはん ハンバーグ ブロッコリーの中華和え オレンジ	麦茶 チーズ	牛乳 ミルクレーブケーキ	米・栗・さつま芋・油揚げ・人参・舞茸/ハンバーグ/ブロッコリー・カリフラワー・コーン/南瓜・玉葱	615 531	21.6 19.6	2.2 2	
17	木	ごはん ホキフライ キャベツのツナサラダ お吸い物 ゼリー	麦茶 おせんべい	牛乳・ミレービスケット コーンフレーク	米/ホキ/ツナ・キャベツ・小松菜・人参/豆腐・人参・椎茸・浅葱	580 499	20 16.8	2.3 2	
18	金	パン シチュー 磯香和え 梨	牛乳 バナナチップ	カルピス きな粉団子	バターロール/鶏肉・さつま芋・人参・玉葱・ブロッコリー/小松菜・キャベツ・きゅうり・わかめ	559 511	21 20.1	3.4 2.8	
19	土	ごはん 鱈のムニエル ほうれん草の白和え 味噌汁 ヨーグルト	麦茶 クラッカー	牛乳 バナナスティックケーキ	米/鱈/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ/油揚げ・大根・長葱	499 435	21.5 18.2	1.8 1.6	
20	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 おせんべい	牛乳 さやえんどう			
21	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのナムル かきたま汁 ゼリー	麦茶 チーズ	牛乳 ピザトースト	米/鮭・人参・キャベツ・しめじ/ひじき・人参・きゅうり・コーン/鶏卵・玉葱・ほうれん草・椎茸・にら	585 507	24.2 21.6	1.5 1.4	
22	火	ごはん 親子丼 じゃが芋のカレー炒め グレープフルーツ	麦茶 小魚	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/ベーコン・じゃが芋・人参・ピーマン	547 466	22.4 22.7	1.3 1.6	
23	水	ごはん ポークチャップ ピピンパサラダ 梨	麦茶 クラッカー	牛乳 栗おにぎり	米/豚肉・にんにく・玉葱・人参・しめじ・筍・ピーマン/豚肉・大豆・ほうれん草・もやし・人参	562 492	20.9 17.6	1.2 1.1	
24	木	ごはん 鯖のおろしソースかけ 栄養きんぴら 味噌汁 オレンジ	麦茶 バナナチップ	牛乳 ★スティックパイ	米/鯖・大根・生姜/大豆・牛蒡・蓮根・人参・いんげん・白滝/白菜・玉葱・わかめ・三つ葉	551 467	19.8 17.6	2.3 1.9	
25	金	ごはん ハヤシライス 春巻き ブロッコリーのソテー ゼリー	麦茶 おせんべい	牛乳 チーズ・原宿ドック	米・豚肉・エリンギ・人参・玉葱・グリーンピース/春巻き/ブロッコリー・にんにく	645 551	22.7 19	2 1.7	
26	土	未:ご飯 以:ナン キーマカレー もやしの中華和え グレープフルーツ	麦茶 チーズ	牛乳 ドーナツ	ナン/豚肉・大豆・人参・にんにく・生姜・トマト/もやし・小松菜・人参・わかめ	482 562	19.8 20.6	2.8 2.5	
27	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 クラッカー	牛乳 ガトーショコラ			
28	月	ごはん カレイのつけ焼き 磯香和え ミルクスープ ゼリー	牛乳 バナナチップ	豆乳 カルシウムトースト	米/カレイ/小松菜・キャベツ・きゅうり・わかめ/しめじ・人参・玉葱・ほうれん草	533 502	26.3 26.1	2.5 2.1	
29	火	ごはん 厚揚げの中華煮 白菜のサラダ オレンジ	麦茶 小魚	牛乳 たこ焼き	米/厚揚げ・豚肉・生姜・にんにく・大根・椎茸・人参・長葱/白菜・きゅうり・人参	540 456	20.2 20.7	1.7 1.9	
30	水	ごはん タンドリーチキン 塩ナムル けんちん汁 ヨーグルト	麦茶 チーズ	牛乳 たぬきおにぎり	米/鶏肉・にんにく/もやし・小松菜・わかめ/豆腐・大根・人参・里芋・牛蒡・蒟蒻・浅葱	581 500	25.4 22.9	2.4 2.2	
31	木	うどん 焼売 きつねうどん バナナ	麦茶 焼きいも	牛乳 ロールケーキ	うどん・油揚げ・大根・人参・長葱・舞茸・わかめ/焼売	595 530	21.6 17.8	2.4 1.9	
						平均	568 502	21.8 20	2 1.8

\*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\*

\*マヨネーズ・ハム・竹輪等、卵不使用の物を使用しています\*

★は新メニューになります