



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	478 431	20.9 20.8	1.7 1.6
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	521 445	16.8 18.1	1.3 1.6
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	526 464	19.7 16.6	1.6 1.4
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	624 544	23.8 19.9	2.7 2.3
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	601 490	18.4 14.9	2.4 1.9
7	土	ごはん	カジキのバター醤油焼き お吸い物 ゼリー ブロッコリーサラダ	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	590 511	22.1 19.9	2.7 2.4
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	714 638	20.1 19.5	2.1 1.8
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/鶏肉・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	633 616	20 20.1	2.1 1.9
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	496 439	23.7 21.3	2.5 2.2
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	498 423	18 19	1.3 1.7
14	土	ごはん	タンドリーチキン 味噌汁 バナナ 蓮根サラダ	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	527 463	20.4 17.8	1.6 1.5
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	592 517	22.3 18.7	1.3 1.2
17	火	ごはん	鱈の塩麹焼き 中華風コーンスープ バナナ 切干大根の甘煮	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	586 578	23.2 24.1	1.8 1.6
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	521 455	26.6 23.5	2 1.9
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	584 495	25.3 24.9	2.6 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	475 392	20.3 16.5	1.5 1.2
21	土	ごはん	カレイのねぎ塩焼き お吸い物 バナナ 白菜のおかか和え	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	542 517	20.9 18	2.3 2
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	554 497	23 22.2	2.3 2.1
24	火	うどん	きつねうどん 味噌汁 ピピンバサラダ オレンジ	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	561 512	22.8 18.9	2.3 1.8
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	597 508	26.6 21.4	1.9 1.6
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 おかかおにぎり	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	486 417	20.2 20.8	2.6 2.7
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	475 391	18.3 14.9	1.6 1.3
28	土	ごはん	鶏肉のマーレード焼き 野菜スープ バナナ 白菜のお浸し	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	451 404	19.7 16.6	1.6 1.4
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	599 504	20.6 21	1.1 1.4
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	551 452	21 17	1.5 1.2

★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