



献立表



日付	献立	材 料 名			10時 おやつ	3時 おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	秋のきのこごはん NEW 鶏肉の甘辛煮、枝豆サラダ 里芋と小松菜のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、さといも、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、○マンナ ウエファア	○牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、ベーコン、油揚げ、みそ、ごま、○牛乳	にんじん、ごまつな、たまねぎ、えだまめ、コーン、まいたけ、しめじ、みつば、レモン果汁、しょうが、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 お月見 ドーナツ
02 金	ごはん、かれいのバター照り焼き NEW もやしのさつぱり和え 貝だくさんみそ汁	米、じゃがいも、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま油、○たべっ子動物	○牛乳、かれい、みそ、ごま、バター、○牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、葉ねぎ、うめ干し、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 シュガーパイ
03 土	チャーハン 豆菜サラダ 春雨の中華スープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、○マンナ ウエファア	○牛乳、ベーコン、だいず水煮、ツナ、ごま、○牛乳	はくさい、ごまつな、コーン、ピーマン、にんじん、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
05 月	うずまきパン、さわらのトマトソースかけ ほうれん草ときのこのサラダ NEW だいごんのコンソメスープ	ロールパン、○小麦粉、○強力粉、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、○マンナ ビスケット	○牛乳、さわら、○無塩バター、ベーコン、○黒ごま、○ごま、○牛乳	ほうれん草、だいごん、ホールトマト缶、たまねぎ、しめじ、コーン、えのきたけ、にんじん、いちごジャム	牛乳菓子	牛乳 ごまクッキー
06 火	ごはん、肉じゃが もやしとにらの和え物 白菜と麩のみそ汁	米、じゃがいも、○砂糖、○片栗粉、しらたき、焼豆、砂糖、油、ごま油、○たべっ子動物	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○きな粉、みそ、ハム、ごま、○牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、緑豆もやし、にら、グリーンピース、長ねぎ	牛乳菓子	お茶 牛乳もち
07 水	ハロウィンハヤシライス、えびフライ パンプキンサラダ、茹でブロッコリー オニオンスープ、ミニゼリー お誕生会	白米、○ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○マンナ ウエファア	○牛乳、えび、牛肉(もも)、○調製豆乳、ベーコン、○バター、○牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、いんげん、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 カップケーキ
08 木	味噌けんちんうどん NEW さつまいもの金平 キャベツとわかめの酢の物	ゆでうどん、○米、さつまいも、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖、○マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○鮭フレーク、油揚げ、みそ、バター、白みそ、ごま、○牛乳	キャベツ、ごぼう、みかん缶、にんじん、長ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 さけおにぎり
09 金	タコライス れんこんサラダ ころころスープ、バナナ	米、じゃがいも、油、○たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、○クリームチーズ、すりごま、○牛乳	バナナ、たまねぎ、れんこん、ミニトマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、グリーンピース、○ブルーベリージャム、コーン	牛乳菓子	牛乳 クラッカー サンド
10 土	牛丼 ちんげん菜の酢の物 運動会 なすのみそ汁	米、しらたき、砂糖、○マンナ ウエファア	○牛乳、牛肉(もも)、油揚げ、みそ、かにかまぼこ、ごま、○牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、なす、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
12 月	ごはん、たら和風マヨネーズ焼き NEW 小松菜とじゃこの和え物 豚汁	米、○さつまいも、じゃがいも、板こんにゃく、○ホットケーキ粉、○砂糖、○マンナ ビスケット	○牛乳、たら、豚肉(ばら)、○無塩バター、みそ、油揚げ、しらす干し、○黒ごま、○牛乳	ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 スイート ポテトケーキ
13 火	鶏のあんかけ丼、かぼちゃの甘煮 白菜のツナ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米、○星たべよ、三温糖、片栗粉、砂糖、○たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ、みそ、かつお節、○牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、生わかめ、長ねぎ、干しいたけ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
14 水	ごはん、豚肉のしょうが煮 きゅうりの梅和え 五目汁	米、○食パン、さといも、砂糖、ごま油、○マンナ ウエファア	○牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ、かつお節、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、○コーン(冷凍)、もやし、だいごん、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、うめ干し、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 コーン マヨトースト
15 木	ひじきごはん、さばのかば焼き風 ほうれん草のおかか和え そうめんのみそ汁	米、干しそうめん、砂糖、小麦粉、油、○マンナ ビスケット	○牛乳、さば、鶏ひき肉、○豆乳、油揚げ、みそ、ごま、かつお節、○牛乳	ほうれん草、はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、コーン、ひじき、えだまめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 黒糖 まんじゅう
16 金	ごはん、鶏肉のから揚げ 豆もやしのナムル ちんげん菜の中華スープ	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、小麦粉、○たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、○おから、○無塩バター、ごま、○牛乳	チンゲンサイ、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	牛乳菓子	牛乳 おから マフィン
17 土	チキンピラフ 春雨のマヨネーズサラダ 運動会(予備日) コンソメスープ	米、○源氏パイ、○ハッピーターン、はるさめ、ウイニー、油、○マンナ ウエファア	○牛乳、鶏もも肉、バター、○牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、パセリ	牛乳菓子	牛乳菓子
19 月	スープスパゲティ さけのフィッシュボール NEW キャベツサラダ	じゃがいも、スパゲティ、○米粉、片栗粉、○砂糖、油、オリブ油、○油、○マンナ ビスケット	○牛乳、○豆乳、さけ、ベーコン、えび(むき身)、いか、あさり、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、ミックスメジタブル、コーン、きゅうり	牛乳菓子	牛乳 米粉蒸しパン
20 火	ごはん、さんまの塩焼き れんこんの金平、ブロッコリーのごま和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○白玉粉、砂糖、○ごま油、油、ごま油、○たべっ子動物	○牛乳、さんま、豚ひき肉、○干しえび、みそ、すりごま、○牛乳	○だいごん、れんこん、だいごん、ブロッコリー、ピーマン、たまねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 だいごん餅
21 水	クロワッサン、鶏肉のケチャップ焼き 小松菜のサラダ ポトフ	クロワッサン、じゃがいも、○コーンフレーク、ウイニー、砂糖、○マンナ ウエファア	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、○牛乳	ごまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、大豆もやし	牛乳菓子	牛乳 コーン フレーク
22 木	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 ピーマンとちくわの炒め物 春雨の酢の物、なめこの赤だし	米、○ばりんご、はるさめ、砂糖、油、○マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、○チーズ、ちくわ(卵不使用)、凍り豆腐、赤みそ、ごま、○牛乳	きゅうり、ピーマン、なめこ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、生わかめ、干しいたけ、みつば、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
23 金	カレーライス マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ、りんご	米、じゃがいも、マカロニ、油、○たべっ子動物	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、○牛乳	たまねぎ、りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、福神漬、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
24 土	中華丼 ほうれん草のナムル わかめスープ	米、○星たべよ、○白い風船(ミルククリーム)、片栗粉、ごま油、○マンナ ウエファア	○牛乳、豚肉(もも)、いか、えび(むき身)、ごま、○牛乳	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しいたけ、もやし、生わかめ、コーン	牛乳菓子	牛乳菓子
26 月	ごはん、鶏のレモン風味 コロコロサラダ かぼちゃのみそ汁	米、○ハッピーターン、片栗粉、油、砂糖、○マンナ ビスケット	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン、みそ、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、えだまめ、生わかめ、レモン果汁	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
27 火	ぶどうパン、さわらのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ 秋のミネストローネ NEW	ぶどうパン、さつまいも、○焼豆、○砂糖、ウイニー、イタリアンドレッシング、○たべっ子動物	○牛乳、さわら、○バター、とろけるチーズ、○牛乳	ブロッコリー、ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、パセリ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
28 水	ごはん、肉団子の甘酢あんかけ だいごんの和風サラダ ちんげん菜のみそ汁	米、○たいやき、片栗粉、和風ドレッシング、砂糖、ごま油、○マンナ ウエファア	○牛乳、豚ひき肉、油揚げ、みそ、しらす干し、○牛乳	たまねぎ、だいごん、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、にんじん、長ねぎ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
29 木	焼きそば、ツナ餃子 もやしの中華和え きのこスープ	焼きそばめん、ぎょうざの皮、砂糖、油、ごま油、○マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(ばら)、いか、ツナ、ベーコン、チーズ、○牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にら、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 肉まん
30 金	ごはん、さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え、切干大根のうま煮 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、○たべっ子動物	○牛乳、さば、みそ、油揚げ、ごま、○牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、切り干しだいごん、生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 マッシュマロ サンド
31 土	ビビンバ風混ぜご飯 大根と人参の甘酢和え 白菜の中華スープ	米、○ビスコ、砂糖、ごま油、○マンナ ウエファア	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ごま、○牛乳	にんじん、だいごん、はくさい、ほうれん草、大豆もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳菓子

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	500kcal	580kcal
たんぱく質	18.3g	21.0g
脂質	17.2g	18.8g
カルシウム	287mg	253mg

マーチング指導日
10/23(金) ばら組
久宝まぶねこども園でいただきます
ごはん、酢豚
小松菜の和え物、わかめスープ
みかん

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。
※材料、仕入れの都合により、献立は変更する場合があります。
※除去食、代替食が必要なお子様には医師の診断の下、保護者の方と面談をして対応します。
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。
※延長保育(6時30分以降)のおやつは夕食に差し支えないもので、できるだけ栄養価を考えたものになっています。