

10 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献立		3時の おやつ	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	主な食材
1	木	麦茶 ブルーネ	ホキのマリネ がんもどき煮	ふとわかめのすまし汁 みかん	牛乳 黒パン	502 596	19.8 24.5	15.9 20.0	1.4 1.6	ほき 玉葱 ビーマン 人参 麩 わかめ がんもどき みかん
2	金	チーズ	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのごま煮	こまつなの土佐あえ	ヨーグルトあえ	421 484	15.9 16.7	13.5 12.9	0.8 0.6	豚肉 玉葱 しめじ 小松菜 もやし 人参 かぼちゃ
3	土	麦茶 ウエハース	付け合わせパン ソーセージ	牛乳	麦茶 ミルクラスク	304 338	10.8 12.4	13.5 15.1	1.3 1.4	食パン 牛乳 魚肉ソーセージ
5	月	ヨーグルト	ミートオムレツ 五彩サラダ	いり鶏	牛乳 ハートパイ	511 583	19.0 21.7	23.4 27.1	0.9 0.9	卵 玉葱 鶏肉 こんにゃく 筍 人参 ごぼう キャベツコーン
6	火	チーズ	コロッケ トマト酢の物	切干大根煮付け	食べる小魚 みかん	439 503	17.7 18.2	14.7 14.4	1.2 1.1	じゃが芋 豚挽肉 玉葱 卵 切干大根 しらたき トマト 胡瓜
7	水	麦茶 クラッカー	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ わかめキャベツサラダ	牛乳 おこし	475 546	15.8 19.5	16.3 18.6	1.8 1.9	豚肉 じゃが芋 マッシュルーム 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
8	木	ヨーグルト	鮭のもみじ焼き かぶの塩もみ	春雨汁 バナナ	牛乳 二色せんべい	412 478	20.2 23.4	12.5 15.5	1.0 1.1	鮭 人参 玉葱 豚挽肉 じゃが芋 春雨 かぶ 胡瓜 バナナ
9	金	麦茶 かぼちゃボーロ	鶏肉の変わり焼き 春雨中華サラダ	生揚げのみそ炒め	麦茶 お好み焼き風おにぎり	458 548	17.2 21.6	14.5 15.5	1.3 1.6	鶏肉 生揚げ ビーマン しいたけ 春雨 人参 もやし
10	土	麦茶 ブルーネ	ツナのスパゲッティ みかん	ブロッコリーごまあえ	牛乳 お魚せんべい	333 371	12.1 14.7	9.8 12.4	1.0 1.2	スパゲッティ 玉葱 ビーマン ツナ ブロッコリー みかん
13	火	りんご	豚肉のみそ焼き キャベツのサラダ	五目豆	牛乳 芋ようかん	414 521	20.0 27.9	11.7 15.9	1.0 1.4	豚肉 だいず こんにゃく 昆布 高 野豆腐 キャベツ 胡瓜
14	水	チーズ	麻婆豆腐 パンサンズー	のり塩ポテト	牛乳 バナナケーキ	568 675	21.6 24.1	23.2 25.0	2.0 1.9	豚挽肉 なら しいたけ 豆腐 じゃ が芋 春雨 ササミ 胡瓜
15	木	ゼリー	あじの香味焼 かぼちゃの煮付け	切干だいこんサラダ	牛乳 チーズクッキー	472 559	17.5 21.2	15.5 19.4	1.0 1.2	あじ 葱 切干大根 胡瓜 人参 かぼちゃ
16	金	ヨーグルト	きのこハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	マカロニサラダ	牛乳 ポップコーン	550 661	21.5 25.2	24.4 30.6	1.5 1.5	豚挽肉 卵 しめじ えのき 人参 マカロニ ほうれん草 コーン
17	土	麦茶 ブルーネ	付け合わせパン ソーセージ	牛乳	麦茶 ごませんべい	380 399	12.5 13.3	15.7 17.8	1.5 1.6	食パン 牛乳 魚肉ソーセージ
19	月	麦茶 クラッカー	発芽玄米ごはん 鶏肉のみそ焼き	切り昆布とちくわの煮物 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳 かぼちゃ入り蒸しパン	467 554	20.2 25.2	14.2 16.4	1.6 1.9	鶏肉 豆腐 人参 葱 昆布 竹輪 ビーマン みかん
20	火	麦茶 ビスケット	肉団子甘辛煮 ツナと胡瓜の和え物	野菜炒め	牛乳 レーズン コーンフレーク	507 597	16.4 20.9	16.6 18.6	1.2 1.6	豚挽肉 人参 玉葱 卵 キャベツ もやし ビーマン ツナ 胡瓜
21	水	りんご	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草磯和え	パンプキンサラダ	牛乳 ごまごま豆腐パン	485 590	19.1 24.8	18.2 23.2	1.2 1.5	鶏肉 葱 かぼちゃ じゃが芋 玉葱 胡瓜 ほうれん草 もやし
22	木	バナナ	豆腐のふんわり揚げ ほうれんそう浸し	大根そぼろ煮	ヨーグルト	393 425	14.7 17.1	10.4 12.8	0.7 1.0	豆腐 鶏挽肉 はんぺん ひじき 人 参 大根 豚挽肉 ほうれん草
23	金	麦茶 ウエハース	鮭の塩焼き 白菜のごまあえ	けんちん汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	402 487	18.2 22.8	10.5 11.9	1.0 1.1	鮭 豆腐 里芋 こんにゃく 人参 ごぼう 大根 葱 白菜 オレンジ
24	土	麦茶 野菜ウエハース	コッペパン バナナ	たまごスープ	牛乳 花せんべい	592 702	12.6 15.3	26.2 31.2	1.4 1.6	こっぺぱん バナナ 牛乳
26	月	麦茶 たまごボーロ	厚焼き卵 きゅうりの中華和え	昆布とツナのきんぴら	麦茶 クリームスパゲティー	385 456	13.3 16.1	11.4 14.3	1.3 1.8	卵 昆布 れんこん 人参 ツナ 胡瓜 もやし スパゲッティ
27	火	麦茶 ビスケット	ブルコギ風 塩かぼちゃ	春雨の酢の物	麦茶 おにぎり	486 533	13.1 15.5	13.1 13.0	0.8 1.1	豚肉 なら 人参 玉葱 春雨 胡瓜 もやし かぼちゃ
28	水	麦茶 せんべい	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめサラダ	牛乳 オレンジスコーン	553 668	17.1 21.3	21.5 26.4	2.2 2.6	豚肉 じゃが芋 人参 卵 わかめ 胡瓜 しらす トマト コーン
29	木	ゼリー	めかじきの煮魚 キャベツとちくわの浸し	五目きんぴら	牛乳 野菜サンド	435 513	18.8 23.0	13.7 17.1	1.3 1.7	かじき ごぼう 人参 小松菜 糸こんにゃく キャベツ 竹輪
30	金	麦茶 ウエハース	ソースカツ丼 大根と胡瓜の塩もみ	豆腐とわかめの味噌汁 みかん	麦茶 かぼちゃケーキ	471 561	16.1 20.1	19.7 23.3	1.3 1.7	豚ヒレ キャベツ 人参 豆腐 わかめ 葱 大根 胡瓜 みかん
31	土	チーズ	付け合わせパン ソーセージ	コーンポタージュ	麦茶 二色せんべい	334 345	11.3 9.7	15.3 14.3	2.1 1.9	食パン 魚肉ソーセージ

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。