

# ハローこども園 10月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名			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 水	ちゃんぽんうどん ひじきの甘酢和え、バナナ	569.5(499.6) 19.6(18.3) 14.8(14.4) 2.2(1.7)	ゆでうどん、〇米 砂糖、ごま油、〇油	〇牛乳、豚肉、〇ツナ缶 ハム、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、もやし、にんじん 〇塩こんぶ、ひじき	麦茶 シーチキンごはん
02 木	ごはん 厚揚げのみそ炒め、すまし汁 キャベツのゆかりあえ、オレンジ	603.4(528.9) 23.7(21.7) 20.5(19.1) 1.9(1.6)	米、〇食パン ごま油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、生揚げ、豚肉 みそ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり、ピーマン 〇いちごジャム、しめじ わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 ジャムサンド
03 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ、トマト、みそ汁	587.6(501.4) 21.9(19.4) 19.0(17.1) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、〇砂糖 マヨネーズ、油	〇牛乳、豚肉、みそ、ごま 〇ゼラチン、〇カルピス ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、たまねぎ、にんじん なす、キャベツ、えのきたけ きゅうり、わかめ にら、しょうが	牛乳 カルピスゼリー せんべい
04 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	〇ヨーグルト(無糖)、ハム ツナ缶、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ 〇ブルーベリージャム こまつな、にんじん、きゅうり	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
06 月	パン カレーシチュー もやしのごま酢あえ、バナナ	558.5(485.8) 22.8(20.8) 19.3(18.0) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも 〇片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、牛乳、豚肉 ハム、〇きな粉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん たまねぎ、もやし こまつな、グリーンピース	牛乳 わらびもち
07 火	ごはん 鮭のみそ照り焼き、かき玉汁 マカロニサラダ、オレンジ	543.4(462.7) 23.5(20.3) 13.7(13.2) 1.5(1.2)	〇さつまいも、米 マカロニ、マヨネーズ 砂糖、片栗粉	〇牛乳、さけ、卵 みそ、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、きゅうり チンゲンサイ、にんじん しめじ、しょうが	牛乳 ふかし芋
08 水	焼きそば もやしとわかめのナムル 中華スープ、バナナ	561.8(493.7) 19.1(17.9) 12.3(12.4) 1.7(1.4)	焼きそばめん、〇米 油、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、もやし たまねぎ、キャベツ、ピーマン チンゲンサイ、しいたけ 〇焼きのり、わかめ	麦茶 おにぎり
09 木	ごはん 肉じゃが キャベツの磯和え、みそ汁	573.5(459.9) 16.3(14.8) 16.0(15.0) 1.4(1.2)	米、じゃがいも しらたき、砂糖、油	〇牛乳、豚肉、みそ 油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、こまつな、キャベツ かぼちゃ、にんじん、焼きのり えのきたけ、グリーンピース 〇オレンジ濃縮果汁	牛乳 オレンジゼリー せんべい
10 金	チキカレーライス ドレッシングサラダ、オレンジ	580.8(493.0) 19.2(17.5) 19.8(17.3) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、〇ホットケー キ粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、ツナ缶 〇豆腐、〇ピザ用チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ にんじん、きゅうり キャベツ〇コーン缶	牛乳 コーンパン
11 土	おにぎり きゅうりのツナサラダ 野菜スープ、バナナ	535.1(469.1) 17.3(16.1) 11.3(11.4) 1.3(1.1)	米、〇コッペパン 〇さつまいも、じゃがいも 油、砂糖	〇牛乳、さけ、ツナ缶 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり たまねぎ、こまつな にんじん、焼きのり	牛乳 スティックパン
14 火	パン マカロニのクリーム煮 キャベツとツナのサラダ、バナナ	605.0(516.9) 20.8(19.3) 22.3(20.0) 1.8(1.5)	〇さつまいも、ロールパン マカロニ、〇砂糖、油	〇牛乳、鶏肉 〇ごま、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん たまねぎ、キャベツ きゅうり、グリーンピーク	牛乳 大学芋
15 水	ごはん さけのマヨネーズ焼き、トマト 大豆とひじきの煮物、みそ汁	570.1(491.7) 26.6(22.8) 19.9(18.2) 1.7(1.3)	米、〇砂糖、マヨネーズ 板こんにやく、砂糖 ごま油、油	〇牛乳、さけ、豆腐 だいず水煮、油揚げ みそ、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、〇りんご濃縮果汁 にんじん、たまねぎ、ねぎ コーン缶、葉ねぎ、ひじき パセリ、わかめ	牛乳 りんごゼリー せんべい
16 木	ごはん 牛肉のしぐれ煮 はるさめサラダ、みそ汁	571.7(494.5) 21.2(19.3) 18.1(16.9) 1.7(1.3)	米、〇ホットケーキ粉 はるさめ、砂糖、ごま油	〇牛乳、豆腐、牛肉 〇卵、〇バター、みそ 油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	ごぼう、きゅうり、ねぎ えのきたけ、にんじん コーン缶、わかめ、こまつな	牛乳 手作りマドレーヌ
17 金	親子うどん ごまドレッシングサラダ、バナナ	592.1(520.5) 25.0(22.8) 20.7(19.3) 2.2(1.8)	ゆでうどん マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉 かまぼこ、ごま、豆乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、にんじん だいこん、こまつな、きゅうり ねぎ、干しいたけ コーン缶	ヨーグルト せんべい
20 月	パン コーンシチュー きのこサラダ、バナナ	586.1(515.2) 22.1(20.5) 21.0(19.5) 2.2(1.8)	ロールパン、じゃがいも 油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、ベーコン 〇クリームチーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん しめじ、キャベツ、ほうれんそう クリームコーン缶、きゅうり えのきたけ、〇パイン缶	牛乳 パインチーズクラッカー
21 火	<b>園 外 活 動 の 日 (お弁当)</b>					牛乳 クイックケーキ
22 水	なすミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	577.6(494.1) 19.6(17.6) 17.8(16.0) 1.2(1.0)	スパゲティ、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖	合い挽き肉、チーズ ◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、なす トマト缶、にんじん ほうれんそう、にんにく	麦茶 夕焼けごはん
23 木	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 和風サラダ、みそ汁、オレンジ	572.7(491.6) 25.7(21.8) 14.3(13.6) 2.1(1.7)	米、〇食パン、砂糖、〇砂 糖、〇コーンスターチ	〇牛乳、鶏肉、卵、みそ 凍り豆腐、ちくわ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、かぼちゃ、ねぎ キャベツ、にんじん、こまつな 干しいたけ、みつば たまねぎ	牛乳 ココアクリームサンド
24 金	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 切干し大根の炒り煮、すまし汁	533.2(460.2) 23.9(20.7) 15.8(15.1) 1.4(1.1)	米、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、鶏肉、豆腐 油揚げ、〇ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	〇オレンジ濃縮果汁 たまねぎ、こまつな にんじん、えのきたけ 切り干しだいこん、トマト缶	牛乳 キャロットゼリー せんべい
25 土	ハヤシライス バナナ、チーズ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、〇小麦粉 油、〇砂糖	〇牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース	牛乳 スティックパン
27 月	パン ポークビーンズ チーズ入り野菜サラダ、バナナ	566.7(475.4) 23.7(21.1) 20.9(18.9) 1.7(1.4)	ロールパン、じゃがいも 〇小麦粉、油、砂糖	〇牛乳、豚肉、だいず水煮 〇豚肉、チーズ、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、〇ねぎ キャベツ、たまねぎ きゅうり、トマト缶、パセリ	牛乳 お好み焼き
28 火	さつまいもごはん ちくわ磯辺揚げ キャベツの昆布サラダ、みそ汁	567.3(442.7) 19.4(16.9) 13.5(13.0) 2.6(1.9)	米、〇コーンフレーク さつまいも、油 小麦粉、ごま油	〇牛乳、豆腐、ちくわ みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	〇バナナ、キャベツ にんじん、ねぎ、わかめ 塩こんぶ、あおのり	牛乳 コーンフレーク バナナ
29 水	とん汁うどん マセドワースサラダ、バナナ	579.0(472.6) 19.8(17.3) 20.0(17.3) 2.0(1.5)	ゆでうどん、じゃがいも 〇米、〇もち米、ごま油 マヨネーズ、〇砂糖	〇牛乳、豚肉、みそ、卵 ハム、〇きな粉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん だいこん、きゅうり ねぎ、ごぼう	麦茶 きなこおはぎ
30 木	ごはん タンドリーチキン、わかめのサラダ コンソメスープ、オレンジ	541.3(476.3) 25.2(22.1) 14.3(13.9) 2.6(2.1)	米、〇食パン、じゃがいも 〇マーガリン、マカロニ 片栗粉、砂糖	〇牛乳、鶏肉、ちくわ かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ほうれんそう たまねぎ、わかめ パセリ、にんにく	牛乳 シュガーラスク
31 金	ごはん 肉団子スープ、オレンジ 小松菜とツナのごま和え	585.9(512.0) 20.1(18.7) 16.0(15.3) 1.2(1.0)	米、はるさめ、片栗粉 ごま油、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、卵 ツナ缶、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	こまつな、はくさい、しょうが にんじん、ほうれんそう たまねぎ、葉ねぎ 〇かんとん、干しいたけ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。  
※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。