

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 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、○食パン、砂糖 ○コーンスターチ	○牛乳、鶏肉、卵、ちくわ 凍り豆腐、みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、かぼちゃ、ねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん こまつな、干しいたけ みつば	牛乳 ココアクリームサンド
02 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、○砂糖 マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、みそ ○ゼラチン、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、たまねぎ、キャベツ ○オレンジ濃縮果汁、なす えのきたけ、きゅうり、にんじん にら、しょうが、わかめ	牛乳 オレンジゼリー せんべい
03 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	ハム、ツナ缶 ◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
05 月	パン コーンシチュー きのこサラダ、バナナ	550.8(479.0) 21.0(19.4) 18.2(17.1) 2.0(1.7)	ロールパン、じゃがいも 油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ベーコン ◎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、○いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
06 火	ごはん 鮭のみそ照り焼き、かき玉汁 マカロニサラダ、トマト	543.4(462.7) 23.5(20.3) 13.7(13.2) 1.5(1.2)	○さつまいも、米 マカロニ、マヨネーズ 砂糖、片栗粉	○牛乳、さけ、卵、ハム みそ、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、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
07 水	ちゃんぽんうどん ひじきの甘酢和え、バナナ	567.3(497.9) 19.6(18.3) 14.8(14.4) 2.0(1.6)	ゆでうどん、○米 砂糖、ごま油、○油、	○牛乳、豚肉、○油揚げ ○鶏ひき肉、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 ○コーン缶、ひじき	麦茶 こぎつねごはん
08 木	ごはん マーボー豆腐 小松菜のごま和え、中華スープ	597.0(522.1) 23.2(21.3) 19.3(18.0) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ○卵、みそ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、こまつな、もやし ○バナナ、たまねぎ、わかめ コーン缶、葉ねぎ、しょうが 干しいたけ、にんにく、にら	牛乳 バナナケーキ
09 金	カレーライス ドレッシングサラダ、オレンジ	614.2(517.5) 17.0(15.8) 17.5(15.8) 1.5(1.3)	米、じゃがいも 油、砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ オレンジ、にんじん、きゅうり キャベツ、コーン缶 ○かんでん	牛乳 りんごゼリー せんべい
10 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、○ロールパン ○さつまいも、じゃがいも 油、砂糖	○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 いもあんぱん
13 火	園 外 活 動 の 日 （ お 弁 当 ）					牛乳 ボンボンドーナツ
14 水	ミートスパゲティ コンソメスープ、チーズ、バナナ	578.2(500.6) 21.2(19.6) 19.6(18.6) 1.6(1.3)	スパゲティ、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(加糖) 合い挽き肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん トマト缶、えのきたけ こまつな、にんにく	ヨーグルト ウエハース
15 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	595.1(522.2) 22.5(20.8) 23.9(21.8) 1.7(1.4)	米、○食パン、○バター ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豆腐 豚肉、みそ、○ごま ◎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、しめじ ピーマン、みつば、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 ごまラスク
16 金	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、○ホットケーキ粉 砂糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、豆腐、牛肉、みそ ○卵、○バター、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	ごぼう、きゅうり、えのきたけ ねぎ、にんじん、コーン缶 わかめ、いんげん	牛乳 手作りマドレーヌ
19 月	パン カレーシチュー キャベツのごま酢あえ、バナナ	601.8(516.1) 25.8(22.9) 20.3(18.7) 1.5(1.3)	ロールパン、じゃがいも ○マカロニ、砂糖、油	○牛乳、豚肉、ハム ○きな粉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ こまつな、グリーンピース キャベツ	牛乳 マカロニきな粉
20 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、○コーンフレーク さつまいも、油、小麦粉 ごま油	○牛乳、豆腐、ちくわ みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、キャベツ にんじん、ねぎ、塩こんぶ わかめ、あおのり	牛乳 コーンフレーク バナナ
21 水	肉みそうどん トマトときのごサラダ、バナナ	551.9(473.1) 19.1(16.7) 14.7(12.0) 1.2(1.0)	ゆでうどん、○米、砂糖 油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉 ベーコン、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、しめじ、もやし ねぎ、たまねぎ、えのきたけ きゅうり、にんじん ○焼きのり、しょうが	麦茶 おにぎり
22 木	ごはん 肉じゃが、みそ汁 キャベツの磯和え	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	○牛乳、豚肉、みそ 油揚げ、○カルピス ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ こまつな、えのきたけ にんじん、焼きのり、○かんでん グリーンピース	牛乳 カルピスゼリー ウエハース
23 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き、コンソメスープ ごまドレッシングサラダ、オレンジ	518.7(448.7) 21.7(19.4) 14.0(14.0) 1.1(1.0)	○じゃがいも、米、砂糖 マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ごま、豆乳 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、パセリ にんにく、コーン缶 マーマレードジャム	牛乳 フライドポテト
24 土	ハヤシライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、○小麦粉 油、○砂糖	○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	牛乳 スティックパン
26 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 ○小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、チーズ だいず水煮、ベーコン◎ヨー グルト(無糖)	バナナ、にんじん、キャベツ たまねぎ、きゅうり、トマト缶 ○ねぎ、パセリ	牛乳 お好み焼き
27 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 五目きんぴら、みそ汁	596.9(518.3) 23.8(20.9) 22.1(20.2) 2.6(2.1)	米、マヨネーズ 油、砂糖	○牛乳、さけ、○生クリーム、 みそ、油揚げ、○バター、ご ま、◎ヨーグルト(無糖)	ごぼう、にんじん、たまねぎ ピーマン、ねぎ、コーン缶 干しいたけ、しょうが、わかめ パセリ	にんじんポタージュ クラッカー
28 水	キッズピビンバ 中華風コーンスープ、みかん	590.5(492.0) 22.0(19.6) 20.2(18.4) 2.2(1.8)	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵 ○クリームチーズ、豆腐 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	クリームコーン缶、たまねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん ○パイン缶、ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 パインチーズクラッカー
29 木	焼きそば もやしの中華風あえ物 たまごスープ、バナナ	579.9(514.5) 19.3(18.5) 20.2(19.1) 2.0(1.7)	焼きそばめん、片栗粉 ○ホットケーキ粉 ○黒砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、卵 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、わかめ チンゲンサイ、ピーマン しいたけ	牛乳 黒糖蒸しパン
30 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	○牛乳、鶏肉、豆腐 油揚げ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	トマト缶、○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 干しいたけ、にんにく	牛乳 キャラットゼリー せんべい
31 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	436.3(385.1) 12.7(12.5) 15.3(14.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖) 牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、コーン缶 ○みかん缶、○パイン缶 パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース

※ 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。

