

2022年10月

予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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						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	
1	土							17	月	御飯 メンチかつ ほうれんそうの納豆和え みそ汁	マドレーヌ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、砂糖、パン粉、油、アーモンド(乾)、マーガリン	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム、ピーマン、なす、コーン缶	ビスケット
2	日							18	火	御飯 かじきのチリソース キャベツとわかめの酢の物 豆腐と青菜の中華とろみ煮	プリン	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油	かじき、木綿豆腐	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ごま、しょうが、カットわかめ、にんにく	FeCaウエハース
3	月	みそ炒め丼 さつまいもマヨサラダ 中華スープ	コーンフレーク 牛乳	七分つき米、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ピーマン、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	ビスケット	19	水	豚肉の甘みそ丼 粉ふき芋 わかめスープ(コーン) バナナ	★アップルポテト 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、無塩バター、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり	ヨーグルト
4	火	御飯 ぶり大根 栄養きんぴら みそ汁	ゼリー	米、砂糖、ごま油	ぶり、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが	FeCaウエハース	20	木	食パン 焼きそば(パン) ウインナー きのこのスープ	せんべい ジュース	食パン、焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、ウインナーソーセージ	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、もやし、しめじ、あおのり	クラッカー
5	水	御飯 筑前煮 ほうれんそうの納豆和え みそ汁	★焼きいも 牛乳	さつまいも、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、れんこん、チンゲンサイ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、カットわかめ	ヨーグルト	21	金	御飯 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	★ホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、卵、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	せんべい
6	木	肉みそうどん ちくわ磯辺揚げ さつま芋の天ぷら 豆腐すまし汁	★パウンドケーキ 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、無塩バター、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	せんべい	22	土	たまごサンド バナナ 牛乳					
7	金	御飯 鶏のから揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 豆腐みそ汁	ドーナツ 牛乳	米、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、なめこ、にんじん、ごま、しょうが、にんにく	クラッカー	23	日						
8	土	ツナサンド バナナ 牛乳						24	月	御飯 はんぺんフライ パンパンジー 豆腐みそ汁	アメリカンドッグ 牛乳	米、ホットケーキ粉、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、はんぺん、木綿豆腐、鶏さき身、ウインナーソーセージ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、ねぎ、ごま、カットわかめ	ビスケット
9	日							25	火	中華丼 スパサラ 豆腐すまし汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	食パン、七分つき米、サラダ用スパゲティ、押麦、ごまドレッシング、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム	オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくら	チーズ
10	月							26	水	さつま芋御飯 さばの塩焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	せんべい ジュース	七分つき米、さつまいも、砂糖	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	ゼリー
11	火	御飯 鶏肉のごまみそ焼き コールスローサラダ 豆腐みそ汁	せんべい ジュース	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご天然果汁、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、ごま	チーズ	27	木	ロールパン・ジャム クリームシチュー キャベツとウインナーの蒸し煮 バナナ	★悪魔のおにぎり 牛乳	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、天かす、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、いちごジャム、あおのり	せんべい
12	水	焼きもちし飯 ハンバーグ ポテトサラダ スープ	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、脱脂粉乳	きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ	ゼリー	28	金	ハロウィンカレー かぼちゃサラダ 牛乳	★ハロウィンクッキー ジョア	七分つき米、小麦粉、無塩バター、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、ハム	りんご天然果汁、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、キャベツ、干しぶどう、にんにく、しょうが	クラッカー
13	木	御飯 さけの塩焼き ひじきの煮物 五目みそ汁	★いもかんてん 牛乳	米、さつまいも、さといも、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、だいこん、ひじき、粉かんてん	せんべい	29	土	コロケサンド バナナ 牛乳					
14	金	カレーライス 春雨サラダ 牛乳 りんご	★ツナサンド ヤクルト	七分つき米、サンドイッチパン、じゃがいも、押麦、はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、ジョア(マスカット)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、コーン缶	クラッカー	30	日						
15	土	焼きそばサンド バナナ 牛乳						31	月	御飯 マーボー豆腐 大根とツナのあえ物 すまし汁	★ハロウィンおやつ	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	だいこん、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、にら、しいたけ	ビスケット
16	日							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	544 kcal				
										たんぱく質	20.2 g				
										脂質	18.8 g				
										塩分	1.8 g				

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。
 ○★印は手作りおやつです。
 ○土曜のおやつは人数が確定してから決めます。