

2023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
				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	日						
2	月	御飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	★スノーボール 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、マヨネーズ、マカロニスバゲティ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しいたけ、にら	飲むヨーグルト
3	火	親子丼 大根サラダ もやしみそ汁 グレープフルーツ	★お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、なると、ツナ、油漬漬、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、あお	FeCaウエハース
4	水	御飯 さばのみそ煮 切干大根の旨煮 キャベツのすまし汁	★ポテトフライ 牛乳	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが	ヨーグルト
5	木	御飯 タンドリーチキン 小松菜納豆あえ 五目みそ汁	★みそ煮込みうどん	米、ゆでうどん、さといも、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉、油揚げ、ちくわ、かつお節	ぶどう、こまつな、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、レモン果汁、にんにく	せんべい
6	金	食パン 白身魚のフライ・タルタルソース レタス・きゅうり ジャーマンポテト	★焼きおにぎり 牛乳	食パン、じゃがいも、米、油	牛乳、ベーコン	たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、カットトマト缶詰、にんにく	野菜ジュース
7	土						
8	日						
9	月						
10	火	キッズビビンバ きゅうりの昆布あえ なめこみそ汁	せんべい ジュース	七分つき米、押麦、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、きゅうり、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、ごま、塩こんぶ、にんにく、しょうが	チーズ
11	水	御飯 ぶり大根 栄養さんびら 豚汁	★ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、しょうが	ビスケット
12	木	きのこカレー ツナサラダ 麦茶 福神漬	★メロンパン 牛乳	七分つき米、じゃがいも、食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、押麦、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ、油漬漬、かまぼこ、卵	たまねぎ、りんご、レタス、にんじん、きゅうり、しめじ、福神漬、まいたけ	クラッカー
13	金	ラーメン きゅうりの梅和え グレープフルーツ	★ドーナツ 牛乳	生中華めん、ホットケーキ粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、なると	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、もやし、にら、にんじん、コーン缶、うめ干し	ゼリー
14	土						
15	日						
16	月						

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	
17	火	中華丼 春雨サラダ 豆腐みそ汁 りんご	★ジャムサンド 牛乳	七分つき米、食パン、押麦、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、コーン缶、黒きくらげ、	FeCaウエハース
18	水	五目混ぜご飯 たまねぎのみそ汁 ちくわカレー揚げ プチダノン さつま芋の天ぷら きゅうりとだいこんのピクルス	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ちくわ、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、板こんにやく、赤ピーマン、干しいたけ、カットわかめ	ヨーグルト
19	木	御飯 チキン南蛮 にんじんのごまあえ キャベツみそ汁	★パウンドケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、もやし、油揚げ、たまねぎ、ごま、カットわかめ	せんべい
20	金	ロールパン コーンクリームシチュー ミートボール	せんべい ジュース	じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	野菜ジュース
21	土						
22	日						
23	月	御飯 メンチかつ ほうれんそうの納豆和え 五目みそ汁	スティックパン 牛乳	米、食パン、さといも、パン粉、油、小麦粉、マーガリン	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、カットトマト缶詰、マッシュルーム、ピーマン、ねぎ、なす、コーン缶	牛乳
24	火	てりやき野菜丼 スパサラ 小松菜のみそ汁 巨峰	★フルーツヨーグルト	七分つき米、サラダ用サバゲティ、ごまドレッシング、油、片栗粉	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、もやし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、レタス、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイナップル、きゅうり、え	チーズ
25	水	御飯 さけの包み焼き キャベツの昆布サラダ ほうれん草みそ汁	★ハムチーズトースト 牛乳	米、食パン、ごま油	牛乳、さけ、スライスチーズ、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、しめじ、塩こんぶ、レモン果汁	ビスケット
26	木	ハヤシライス かぼちゃサラダ 麦茶 りんご	★クッキー 牛乳	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、押麦、バター、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、ハム	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、コーン缶、キャベツ	クラッカー
27	金	どん汁うどん じゃが芋カレー炒め バナナ	★鮭おにぎり 牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、米、さといも、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ごま	ゼリー
28	土						
29	日						
30	月	御飯 大根そぼろ煮 キャベツのツナマヨあえ なめこみそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、焼ふ、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、さつま揚げ、ツナ、油漬漬、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、なめこ、にんじん	飲むヨーグルト
31	火	ハロウィンカレー ポテトサラダ 麦茶 りんご	★かぼちゃプリン	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉、牛乳、生クリーム、ハム、スライスチーズ、セラチン	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	FeCaウエハース
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.8 g 塩 分 2.1 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。
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。