

令和6年 10月 幼児 献立表

へきなんこども園

| 日付 | 食事 | 午後のおやつ | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | エネルギーたんぱく質炭水化物加糖乳 |
|-------|---|--------------------|---------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| 1(火) | ★七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 なすのみそ汁、バナナ、お茶 | フルーツヨーグルト | 鶏もも、油あげ、わかめ、削り節、白みそ、ヨーグルト | 七分つき米、さつま芋、かたくり粉、三温糖、すりりごま、サラダ油、黒豆 | しょうが、大根、しめじ、コロリ、スプラウト、えのきたけ、人参、かたくり粉、白みそ、かぼちゃ、ほうろく、ブルーベリー、ジャム | 497kcal 17.5g 89.4g 89mg |
| 2(水) | 超熟ロール、ヤンニョムチキン きゅうりとコーンのサラダ、トマト 中華スープ、牛乳 | キャロットゼリー 牛乳 | 鶏もも、ツナ缶、鶏卵、豆腐、カットわかめ、牛乳、ゼラチン | かたくり粉、三温糖、ごま、マヨネーズ | にんにく、キャベツ、きゅうり、ヤンニョム、水菜、とうもろこし、トマト、こまつな、野菜ジュース | 517kcal 23.4g 68.8g 339mg |
| 3(木) | ごはん、かつおぶりかけ おでん ささみとキャベツの和え物、お茶 | 大学いも 牛乳 | 生揚げ、はんぺん、竹輪、削り節、昆布、鶏ささ身、牛乳 | 精白米、すりりごま、三温糖、さつま芋、サラダ油、黒ゴマ | 大根、キャベツ | 518kcal 24.0g 73.9g 304mg |
| 4(金) | 食パン、魚のきのこソースがけ マカロニサラダ じゃがいもとコーンのスープ、牛乳 | ぼりんこ 牛乳 | 赤魚、ハム、豆乳、牛乳、生クリーム | 食パン、かたくり粉、マカロニ、マヨネーズ、すりりごま、じゃがいも、ぼりんこ | えのきたけ、しいたけ、しめじ、まいたけ、ほうれんそう、カラムコール、とうもろこし、たまねぎ、パセリ | 570kcal 24.1g 68.8g 320mg |
| 5(土) | ナポリタンス、パグティ、スイートポテトサラダ 牛乳 | マスカットゼリー | ソーセージ、チーズ、ハム、牛乳 | スパゲティ、オリブ油、さつま芋、マヨネーズ | にんにく、たまねぎ、ピーマン、きゅうり | 694kcal 21.2g 79.3g 253mg |
| 7(月) | 厚揚げの卵とじ、井 チンゲン菜の和え物 お茶 | さつま芋スティックパン 牛乳 | 生揚げ、鶏もも、削り節、鶏卵、刻みのり、しらす干し、牛乳 | 精白米、三温糖、すりりごま、さつま芋、スティックパン | にんじん、しめじ、たまねぎ、みずび、チンゲンサイ、もやし | 482kcal 23.0g 65.1g 249mg |
| 8(火) | 食パン、鶏肉のアップルソースがけ 粉きき羊、トマト 野菜スープ、牛乳 | アイスクリーム | 鶏もも、あおのり、ベーコン、牛乳 | 食パン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、さつま芋、バター、アイスクリーム、コーンフレーク | りんご、たまねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、まいたけ、しめじ、大根、パセリ、マーマレード | 603kcal 21.2g 82.0g 317mg |
| 9(水) | ジャージャー麺 ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ、お茶 | バタースティックパン 牛乳 | 豚もも、赤みそ、竹輪、牛乳 | 中華めん、三温糖、ごまドレッシング、とうもろこし | たまねぎ、きゅうり、ねぎ、しょうが、ブロッコリー、ヤンニョム、とうもろこし、バナナ | 536kcal 17.1g 78.6g 157mg |
| 10(木) | ★七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁、バナナ、お茶 | 焼き芋 牛乳 | 生揚げ、豚もも、油あげ、わかめ、削り節、合わせみそ、牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、さつま芋 | たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうきさい、大根、えのきたけ、バナナ | 470kcal 17.1g 79.9g 227mg |
| 11(金) | お弁当の日 | コーンフレーク | 牛乳 | フルーツ、グラノーラ | | 160kcal 9.9g 24.6g 192mg |
| 12(土) | 親子うどん、じゃが芋の煮物、プリン、牛乳 | スティックパン 牛乳 | 鶏もも、油あげ、削り節、鶏卵、はんぺん、牛乳 | うどん、じゃがいも、三温糖、スティックパン | にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、さやえんどう、ゆかり | 674kcal 26.1g 91.3g 311mg |
| 15(火) | 豚肉の柳川風、井 キャベツのごまネーズ和え バナナ、お茶 | アメリカンドッグ 牛乳 | 豚もも、鶏卵、生揚げ、高野豆腐、刻みのり、削り節、竹輪、牛乳 | 精白米、三温糖、すりりごま、マヨネーズ、アメリカンドッグ | たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、みずび、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、バナナ | 730kcal 29.8g 99.9g 280mg |
| 16(水) | ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶 | あべかわ 牛乳 | 豚もも、赤みそ、レバー、鶏卵、豆腐、鷹豆、きな粉、牛乳 | 精白米、三温糖、白玉粉、マカロニ | にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、大根、えのきたけ、ねぎ | 491kcal 20.9g 74.5g 225mg |
| 17(木) | ★小松菜とじゃこの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ なめこのみそ汁、お茶 | 野菜スティックパン 牛乳 | しらす干し、干しえび、鶏ひき肉、豆腐、削り節、赤みそ、牛乳 | 七分つき米、ごま油、かたくり粉、黒豆、野菜スティックパン | ごまつな、とうもろこし、もやし、ねぎ | 445kcal 15.3g 66.7g 213mg |
| 18(金) | 超熟ロール ポークビーンズ キャベツとちくわのサラダ、牛乳 | するめ 一口チーズ 牛乳 | 大豆、豚もも、ベーコン、牛乳、チーズ、竹輪、するめ、一口チーズ | じゃがいも、三温糖、マヨネーズ | たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤンニョム | 513kcal 24.1g 55.3g 339mg |
| 19(土) | 焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物、プリン、牛乳 | 野菜スティックパン 牛乳 | 豚もも、かまぼこ、鶏卵、牛乳 | うどん、三温糖、野菜スティックパン | キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ | 536kcal 19.9g 71.6g 336mg |
| 21(月) | ★七分付き玄米 肉じゃが、バナナ キャベツのみそ汁、お茶 | スティックパン 牛乳 | 豚もも、削り節、生揚げ、わかめ、合わせみそ、牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、スティックパン | にんじん、たまねぎ、さやえんどう、キャベツ、えのきたけ、バナナ | 483kcal 17.8g 78.9g 201mg |
| 22(火) | 焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ、牛乳 | バタースティックパン 牛乳 | 豚もも、かまぼこ、さくらえび、いか、牛乳 | 焼きそば、サラダ油、さつま芋、マヨネーズ、すりりごま、バター、スティックパン | キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、パセリ | 499kcal 19.5g 61.6g 292mg |
| 23(水) | キーマカレー 野菜のドレッシング和え 牛乳 | フライドポテト 牛乳 | 豚ひき肉、ハム、牛乳 | 精白米、ごまドレッシング、三温糖、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、にんにく、しょうが、キャベツ、水菜、とうもろこし、きゅうり | 659kcal 24.2g 84.2g 331mg |
| 24(木) | わかめごはん 五色野菜煮 けんちん汁、お茶 | ココナッツサブレ 牛乳 | わかめ、ごはんの煮、鶏もも、生揚げ、削り節、牛乳 | 精白米、じゃがいも、三温糖、黒豆 | 大根、にんじん、しめじ、たまねぎ、さやえんどう、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ | 495kcal 19.2g 80.1g 187mg |
| 25(金) | 食パン、魚のフライ、タルタルソース スパゲティサラダ、トマト ころころスープ、牛乳 | ホットケーキ 牛乳 | メルルーサ、鶏卵、ツナ缶、竹輪、牛乳、きな粉 | 食パン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、スライスじゃがいも、三温糖、マーガリン、メープルシロップ | キャベツ、水菜、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、マーマレード | 722kcal 30.0g 83.3g 381mg |
| 26(土) | ちゃんぽんめん、さつま芋のレモン煮、プリン、牛乳 | さつま芋スティックパン 牛乳 | 豚もも、牛乳 | 中華めん、さつま芋、三温糖 | はくさい、にんじん、もやし、したけ、こねぎ、レモン汁 | 544kcal 17.8g 79.2g 296mg |
| 28(月) | マーボー丼 春雨サラダ お茶 | かつばえびせん 牛乳 | 豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム、牛乳 | 精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ | なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にんにく、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、きゅうり | 492kcal 16.5g 69.3g 203mg |
| 29(火) | ★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き わかめのみそ汁、お茶 | フランクフルト 牛乳 | 豚もも、レバー、豆腐(木綿)、わかめ、削り節、白みそ、牛乳 | 七分つき米、三温糖 | たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、ほうきさい、なす、えのきたけ | 550kcal 25.9g 64.7g 209mg |
| 30(水) | タコライス マゼドアンサラダ バナナ、牛乳 | ジャンボドーナツ 牛乳 | 豚ひき肉、チーズ、チーズ、牛乳 | 精白米、じゃがいも、さつま芋、マヨネーズ | たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、バナナ | 730kcal 27.4g 103.5g 321mg |
| 31(木) | 超熟ロール かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ、牛乳 | 小倉バタースティックパン 牛乳 | 牛乳、生クリーム、鶏もも | さつま芋、マヨネーズ、小倉バター、スティックパン | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし、ヤンニョム、きゅうり | 532kcal 18.8g 66.7g 300mg |

月平均栄養価 エネルギー 544kcal たんぱく質 21.3g 炭水化物 73.9g カルシウム 264mg

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は天然塩を使用しています。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

10月11日(金)は、お弁当の日です。ご準備よろしくお願ひします。