



10月分給食献立表



本荘こども園

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		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	調味料			
1 火	焼き鯖 マカロニサラダ えのきと花麩の澄まし汁 ご飯	マヨネーズ、マカロニ、花ふ、 米、1さいからのサッポロポテトつ つぷ(シタ)ル	牛乳、さば(焼)、蒲鉾、 こんぶ、かつお節	バナナ、きゅうり、コーン、 えのきだけ	しょうゆ、食塩	お茶 幼児用サッポロポテト	牛乳 バナナ	625.6(509.5) 27.4(21.2) 67.9(58.9) 27.1(21.0) 1.4(1.2)
2 水	五目チャーハン チキンナゲット 野菜スティック 中華スープ	米、おやつぼん、米油、 ごま油、花形せんべい	牛乳、チキンナゲット、 焼きふた、ベーコン、 かまぼこ、煮干し、白いりごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、 本しめじ、コーン、ねぎ	コンソメ、中華だし (顆粒)、 しょうゆ、食塩、 こしょう	お茶 花形せんべい	牛乳 おやつぼん(梅ジャム) おやつ煮干し(以上児のみ)	683.2(564.3) 21.8(16.5) 79.3(71.1) 31.0(23.8) 2.1(1.8)
3 木	ローストチキン ツナ入り人参しりしり ミネストローネ ご飯	鶏の骨、じゃがいも、米油、 ごま油、三温糖、鉄の国のアリス、 米	とり肉、スキムミルク、卵、 ツナ油漬缶、ウインナー、 ベーコン、牛乳	にんじん、もやし、トマト缶、 たまねぎ、キャベツ、本しめじ、 グリーンピース、ニンニク	しょうゆ、本みり ん、 コンソメ、食塩	牛乳 鉄入りウエハース(ハニラ 味)	スキムミルク、牛乳 鶏の骨	569.9(528.2) 33.3(27.4) 78.1(44.9) 13.8(19.7) 2.0(1.5)
4 金	肉豆腐 きゅうりのおかか和え 玉ねぎと薄揚げの味噌汁 ご飯	三温糖、米油、米、 マンナビスケット	元氣ヨーグルト、豆腐、ふた肉、 味噌、薄揚げ、にぼし、 かつお節、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、干ししいたけ	しいたけだし汁、 しょうゆ、 本みりん、清酒	牛乳 マンナビスケット	元氣ヨーグルト	436.4(450.0) 20.8(20.8) 63.6(60.7) 11.0(13.8) 1.8(1.7)
5 土 お弁当	手作り弁当					未定	未定	
7 月	じゃが芋のそぼろ煮 春雨入り酢の物 打ち豆と野菜の味噌汁 ご飯	じゃがいも、 ホームパイ、はるさめ、三温糖、 米油、米、ビスコ(赤)	牛乳、含ひき肉(牛・ぶた)、 蒲鉾、味噌、打ち豆/だいず、 にぼし	にんじん、もやし、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 グリーンピース、ねぎ、レモン、 しょうが	穀物酢、しょうゆ	牛乳 ビスコ	牛乳 ホームパイ	558.9(522.1) 17.8(17.0) 88.6(76.1) 14.8(16.6) 2.0(1.7)
8 火	白身魚の磯辺フライ 切干大根と小松菜のごま和え しめじとなるとの澄まし汁 ご飯	さつまいも、三温糖、 米、えびちび	牛乳、こんぶ、かつお節、 白身魚の磯辺フライ、 なると、白ごま、	本しめじ、にんじん、こまつな、 切り干しだいこん、ねぎ	しょうゆ、食塩	お茶 えびちび	牛乳 ふかし芋	529.1(420.4) 19.7(15.2) 76.3(63.2) 11.7(11.9) 1.0(1.1)
9 水	カレーうどん 中華春巻き ブロッコリーの和え物	ゆでうどん、中華春巻き、 コナツツサブレ、 胡麻ドレッシング、米油、 片栗粉、有塩バター	スキムミルク、ふた肉、 牛乳、ココアヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、コーン、ねぎ	カレー粉、 コンソメ、 カレー粉	ココアヨーグルト	スキムミルク、牛乳 コナツツサブレ	496.1(439.2) 19.5(14.4) 67.9(58.1) 16.3(17.4) 1.7(1.3)
10 木 2.3.4.5歳児 秋の遠足	秋野菜のポトフ 照焼ハンバーグ 豆腐サラダ ご飯	じゃがいも、和風ドレッシング、 米油、有塩バター、米、 おやさいせんべい	牛乳、照焼ハンバーグ 絹ごし豆腐、ウインナー、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、本しめじ、ブロッコリー、 コーン、きゅうり、 かぶ、かぶ(葉)	コンソメ、 食塩、こしょう	お茶 おやさいせんべい	シヨア(ブレーン) おしゃぶりこ (以上児のみ)	573.0(482.2) 18.6(14.6) 79.2(52.3) 20.2(17.2) 1.7(1.5)
11 金	さつま芋のスペイン風オムレツ ささみ胡麻サラダ わかめとたまねぎのスープ ご飯	胡麻ドレッシング、 米、衛生ボーロ	シヨア(ブレーン)、 さつま芋のスペイン風オムレツ、 ささみ、白いりごま、 こんぶ、わかめ、牛乳	にんじん、キャベツ、りんご きゅうり、もやし、えのきだけ	ケチャップ、 コンソメ	牛乳 衛生ボーロ	牛乳 りんご	436.2(461.0) 17.5(18.7) 71.0(69.8) 9.1(11.9) 1.2(1.1)
12 土 土曜給食	きつねうどん	うどん	薄揚げ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ みりん	未定	未定	
15 火	いわしのトマト煮 スパゲティサラダ 豆苗と卵のスープ ご飯	マヨネーズ、カルシウムせんべい(醬 油味)、サラダ用スパゲティ、米、 ミニデザート(青りんごゼリー)	国産いわしのトマト煮、 スキムミルク、卵、 ハム、牛乳	にんじん、トウモロコシ、きゅうり	コンソメ しょうゆ	ミニデザート (青りんごゼリー)	スキムミルク、牛乳 カルシウムせんべい (しょうゆ味)	505.9(423.3) 22.4(16.7) 72.3(54.4) 14.1(15.4) 1.8(1.4)
16 水 誕生会	栗さつまいもご飯 れんこん挟み揚げフライ 青菜のツナ和え えのきと花麩の澄まし汁	米、お米de国産りんごタルト、 さつまいも、くり、米油、花麩	れんこん挟み揚げフライ、 スキムミルク、ツナ油漬、 こんぶ、白ごま、かまぼこ かつお節、焼のり、牛乳	ほうれんそう、にんじん、えのき きになる野菜(トト&赤アドリ)	しょうゆ、清酒 食塩	きになる野菜 (トト&赤アドリ)	スキムミルク、牛乳 お米de国産りんごのタルト	606.1(554.2) 20.0(13.7) 98.3(87.2) 14.6(16.3) 1.8(1.3)
17 木	厚揚げと野菜の卵とじ キャベツとコーンのサラダ ワンタンスープ ご飯	米、じゃがいも、和風ドレッシング、 ワンタンの皮、米油、 三温糖、ごま油、米油	卵、厚揚げ、 とり肉、ベーコン、 ハム、型抜きチーズ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ネギ、にんじやく、 もやし、きゅうり、しいたけ、 コーン、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ コンソメ	お茶 型抜きチーズ	牛乳 製ゼリー おやつ煮干し (以上児のみ)	576.8(402.2) 21.8(18.0) 82.3(41.0) 19.3(16.3) 1.8(1.9)
18 金	きのごミンチカツ 納豆和え なめこ豆腐の味噌汁 ご飯	国産和製ゼリー、米油、小麦粉 米、中半月	牛乳、きのごミンチカツ、干しえび 豆腐、納豆、味噌、蒲鉾、にぼし、 豚肉、たまご、あおのり、かつお節	もやし、ほうれんそう、キャベツ にんじん、なめこ、ねぎ	しょうゆ お好みソース 食塩	牛乳 中半月	スキムミルク、牛乳 手作りミニお好み焼き	582.0(563.9) 28.7(23.7) 75.9(69.7) 16.6(23.2) 2.4(1.8)
19 土 お弁当	手作り弁当					未定	未定	
21 月	八宝菜 蒸し野菜入り肉しゅうまい わかめスープ ご飯	食パン、米油、片栗粉、 米、ばりんこ	野菜入り肉しゅうまい、ふた肉、 ピザ用チーズ、ベーコン、白ごま、 わかめ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 本しめじ、たまねぎ、えのきだけ、 コーン、ピーマン、ピーマン	ケチャップ、 中華だし(顆粒) コンソメ、食塩	牛乳 ばりんこ	お茶 手作りピザトースト風	563.2(530.4) 18.3(17.3) 76.1(60.7) 20.6(25.0) 2.3(2.0)
22 火	白身魚の黄金焼き れんこんのきんぴら 青菜と厚揚げの味噌汁 ご飯	砂糖、米油、ごま油、 米、マンナウエファー	牛乳、白身魚の黄金焼き、 ふた肉、厚揚げ、味噌、にぼし	柿、レンコン、チンゲンサイ、 にんじん、ピーマン	しょうゆ、 本みりん	牛乳 マンナウエファー	牛乳 柿	503.6(453.7) 21.2(19.7) 65.3(55.4) 17.5(17.0) 2.1(1.7)
23 水	スパゲティナポリタン かぼちゃ挽肉フライ ささみとキャベツのマヨボン和え ご飯	スパゲティ、米油、 かぼちゃ挽肉フライ、有塩バター、 おつゆ、マヨネーズ、 三温糖、有塩バター	スキムミルク、ささみ、 ふた肉、きなこ、牛乳、 ヤクルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、本しめじ、もやし、 ピーマン、トマトピューレ	ケチャップ、 ほん酢しょうゆ	ヤクルト	スキムミルク、牛乳 手作りお麩のきなこラスク	574.4(500.7) 28.9(21.1) 66.2(54.9) 21.6(20.9) 1.5(1.0)
24 木 おにぎりの日	きのご入りクリームシチュー コールスローサラダ バナナ ご飯	米、じゃがいも、小麦粉、 コールスロドレッシング、 有塩バター、米油、 お子様せんべい	牛乳、ふた肉、ハム、しらす干し	バナナ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、きゅうり、 本しめじ、エリンギ、グリーンピース	コンソメ、 菜めしふりかけ	牛乳 お子様せんべい	お茶 手作り青菜としらすのおにぎり	610.9(578.9) 17.2(17.6) 99.7(75.2) 15.9(16.4) 1.2(1.2)
25 金 おばあちゃんの日	厚焼き玉子 さつま芋サラダ のっぺい汁 ご飯	さつまいも、ムーンライト、 さといも、マヨネーズ、 米油、米	たまごやき、とり肉、ハム、 スキムミルク、こんぶ、牛乳	にんじん、きゅうり、こんにやく、 ごぼう、ねぎ、干しぶどう、 バナナ	かつお・こんぶだし 汁、しょうゆ、食塩	バナナ	スキムミルク、牛乳 ムーンライト おしゃぶりこんぶ (以上児のみ)	660.3(542.7) 21.2(14.1) 90.0(70.6) 23.9(22.6) 1.5(1.0)
26 土 土曜給食	カレーライス	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん	カレー粉	未定	未定	
28 月	ミートボールのケチャップ煮 キャベツのゆかり和え しめじとなるとの澄まし汁 ご飯	ホットケーキミックス、 じゃがいも、米	ミートボール、牛乳、スキムミルク、 こんぶ、かつお節、なると まめひよこココア味	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 しいたけ、しめじ、ねぎ グリーンピース	ケチャップ、 ココア粉末、 しょうゆ、 しそふりかけ、 コンソメ、食塩	まめひよ(ココア)	スキムミルク、牛乳 手作りココア入り蒸パン	599.2(543.9) 23.2(18.1) 101.1(81.7) 11.5(16.3) 2.2(1.9)
29 火 おにぎりの日	鮭のなかおち野菜カツ 野菜の塩昆布和え さつま汁 ご飯	米、鮭のなかおち野菜カツ さつまいも、米油、 ごま油、白い風船 ホワイト	とり肉、味噌、薄揚げ、 ツナ油漬、塩こんぶ、牛乳、 炊き込みわかめ	糸こんにやく、にんじん、キャベツ、 だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ		牛乳 白い風船	お茶 手作りツナとわかめのおにぎり	593.2(595.3) 19.4(19.3) 92.8(87.0) 16.1(18.9) 2.2(2.2)
30 水	きのごカレーライス 野菜のごま和え 福神漬	米、じゃがいも、杏仁豆腐、 有塩バター、小麦粉、米油、三温糖、 アンパンマンソフトせんべい	ふた肉、スキムミルク、煮干し 白ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、 りんご、もも(缶)、きゅうり、パイ ン、エリンギ、本しめじ、グリーン ピース、福神漬、しょうが、レモン、 ニンニク	ケチャップ、食塩 ウスターソース、 しょうゆ、コンソ メ、カレー粉	お茶 アンパンマンソフトせんべ い	フルーツ杏仁豆腐 おやつ煮干し (以上児のみ)	588.7(515.4) 13.8(10.7) 99.5(85.0) 15.1(12.0) 2.1(1.7)
31 木 ハロウィンメニュー 絵本献立 以上児弁当献立	かぼちゃ型ハンバーグ 卵焼きとウインナー(以上児) かぼちゃサラダ 野菜スープ(未満児) ゆかりおにぎり	パンフキンパバロア、マヨネーズ、 動物ビスケット、米 フレンチドレッシング	牛乳、かぼちゃ型ハンバーグ、 ベーコン、ハム、卵焼き、ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、干しぶどう	ケチャップ、 コンソメ、食塩 ゆかり	牛乳 動物ビスケット	パンフキンパバロア	629.3(512.6) 12.9(14.3) 78.2(55.4) 28.5(16.4) 1.9(1.4)

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。