

かわまた認定こども園2023・10月献立

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
						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	調味料
2	月	ウエハース	ご飯、白身魚のフライ、サラダスパゲッティ、コーンスープ、梨	ふかし芋牛乳	673.6(511.4) 21.8(16.4) 19.9(16.6) 2.1(1.5)	○さつまいも、米、サラダ用スパゲッティ、マヨネーズ(スプレッド)、油、小麦粉、パン粉	○牛乳、かかれい、牛乳、卵	なし、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん、レタス	中濃ソース、コンソメ、○食塩、食塩、白こしょう、こしょう
3	火	塩せんべい	ご飯、豚肉の生姜焼き、きゅうりの昆布和え、わかめときのこのみそ汁、グレープフルーツ	コーンフレーク牛乳	481.9(379.1) 19.6(14.9) 12.4(11.9) 1.7(1.4)	米、○コーンフレーク、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、糸みつば、乾燥わかめ、塩こんぶ	しょうゆ、食塩
4	水	ビスコ	ご飯、鶏肉と大豆のトマト煮、レタスのサラダ、キャベツと人参のスープ、バナナ	ゆかりおにぎり	478.9(445.8) 12.8(10.6) 10.5(11.2) 2.0(1.4)	米、○米、じゃがいも、油、砂糖、○ごま	鶏もも肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩
5	木	バナナチップス	ご飯、ツナそぼろ、肉野菜炒め、白菜としいたけのみそ汁、オレンジ	揚げパン	535.4(449.2) 21.1(15.2) 19.5(18.6) 1.4(1.0)	米、○ロールパン、油、砂糖、○砂糖、油、ごま	ツナ油漬缶、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、しょうが	しょうゆ
6	金	カルシウムせんべい	ご飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、大根サラダ、かぶとわかめのすまし汁、グレープフルーツ	オレンジムースクラッカー	499.5(382.0) 16.5(12.1) 19.0(13.6) 1.3(1.1)	米、○砂糖、砂糖、油	豚肉(肩)、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、ツナ油漬缶、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)、○ゼラチン	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、かぶ、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、○みかん缶、乾燥わかめ、ピーマン、にんにく	しょうゆ、酒、食塩
7	土	しょうゆせんべい	ご飯、ハッシュドポーク、ポテトサラダ、玉ねぎとしめじのスープ、バナナ	源氏パイ牛乳	659.3(517.5) 18.3(14.8) 29.1(22.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、マカロニ・スパゲッティ、油	○牛乳、豚肉(肩)、ハム	たまねぎ、バナナ、しめじ、にんじん、きゅうり	ハヤシルウ、コンソメ、白こしょう、食塩
10	火	たまごボーロ	ご飯、豚肉のしょうが焼き、春雨サラダ、小松菜と大根のみそ汁、グレープフルーツ	スティックパン牛乳	529.7(434.2) 22.7(17.5) 13.9(11.5) 1.5(1.1)	米、○食パン、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、だいこん、きゅうり、こまつな、にんじん、しょうが	みりん、しょうゆ、酒
11	水	小魚カルシウムチーズ	ご飯、さばの香味焼き、小松菜とちくわの磯和え、かぼちゃとねぎのみそ汁、オレンジ	せんべい野菜ジュース	455.2(375.2) 17.3(31.0) 9.0(9.2) 1.5(1.2)	米、片栗粉、◎切れてるチーズ、◎小魚	さば、ちくわ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、こまつな、オレンジ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん
12	木	いもけんぴ	ご飯、マーボー豆腐、ナムル、にらと卵の中華スープ、梨	きのこスパゲッティ	522.3(464.1) 20.0(14.9) 17.3(17.3) 1.6(1.2)	米、○スパゲッティ、砂糖、油、片栗粉、○油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ベーコン、卵、米みそ(赤色辛みそ)、○バター	なし、もやし、ねぎ、○たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、たまねぎ、○しめじ、○エリンギ、○えのきたけ、乾燥わかめ、◎いもけんぴ	しょうゆ、○しょうゆ、中華スープ、めんつゆ・3倍濃縮、○食塩、○こしょう
13	金	マリービスケット	ご飯、タンドリーチキン、レタスの酢の物、白菜と人参のスープ、グレープフルーツ	南瓜蒸しぱん	391.0(303.8) 19.8(14.4) 7.1(6.1) 1.2(0.9)	米、○メープルシロップ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、○卵、ヨーグルト(無糖)、○牛乳	グレープフルーツ、レタス、○かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、カレー粉、食塩
14	土	塩せんべい	ご飯、炒り豆腐、もやしとわかめの和え物、キャベツとふのみそ汁、バナナ	クッキー牛乳	579.9(441.6) 23.3(16.9) 20.9(17.5) 1.7(1.4)	米、砂糖、焼ふ、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、酢
16	月	ウエハース	わかめ御飯、かぼちゃのコロケ、れんこんの金平、豆腐とわかめのみそ汁、梨	お麩スナック	571.1(445.2) 18.4(13.7) 17.3(14.4) 2.0(1.5)	七分つき米、パン粉、○砂糖、○焼ふ、油、小麦粉、砂糖、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、米みそ(甘みそ)、○バター、卵、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、乾燥わかめ、しらたき	中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩、白こしょう
17	火	ビスコ	ご飯、鶏肉のごま煮、マカロニサラダ、ねぎときのこのみそ汁、オレンジ	野菜ジュースせんべい	531.4(472.3) 18.9(14.7) 17.3(16.1) 1.7(1.2)	米、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン缶	しょうゆ、みりん、食塩
18	水	動物ビスケット	ご飯、カレー、キャベツのサラダ、白菜とベーコンのスープ、グレープフルーツ	バームクーヘン牛乳	585.1(488.5) 18.2(14.4) 20.1(19.4) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン缶	カレーウ、コンソメ、食塩
19	木	おしゃぶりするめチーズ	ご飯、八宝菜、小松菜の中華サラダ、かぶと人参の中華スープ、柿	ココアプリン	477.4(364.1) 12.6(27.3) 15.7(14.0) 1.6(1.2)	米、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、◎切れてるチーズ	○牛乳、豚肉(肩)、○生クリーム、なると、鶏がらスープ、油揚げ、◎するめ	かき、にんじん、こまつな、はくさい、かぶ、ねぎ、しめじ、しいたけ	オイスターソース、しょうゆ、白こしょう、食塩
20	金	カルシウムせんべい	ご飯、五目納豆、ごまきゅうり、さつま芋としいたけのみそ汁、オレンジ	豆腐ドーナツ	531.6(406.1) 18.0(13.3) 12.3(9.4) 1.2(1.0)	米、さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、ごま、○グラニュー糖、油、砂糖	納豆、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しめじ	きゅうり、たまねぎ、オレンジ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酢、食塩
21	土	クッキー	二色丼、もやしの和え物、小松菜とふのみそ汁、バナナ	しょうゆせんべい牛乳	547.5(456.0) 25.5(19.7) 20.0(18.2)	米、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩
23	月	たまごボーロ	ご飯、かかれいの照り焼き、さつま芋サラダ、大根と油揚げのみそ汁、りんご	焼きそば	504.8(405.9) 19.7(15.7) 14.4(10.6) 1.8(1.3)	米、○焼きそばめん、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、○ごま油	かかれい、米みそ(甘みそ)、○豚肉(ばら)、ハム、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、○キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、○ピーマン、○にんじん	○ウスターソース、みりん、しょうゆ、白こしょう、食塩
24	火	マリービスケット	ご飯、ミートローフ、フレンチキャベツ、じゃがいもと人参のスープ、バナナ	プリンウエハース	505.7(417.1) 19.7(15.7) 15.7(13.5)	米、じゃがいも、パン粉	豚ひき肉、鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう、ナツメグ
25	水	バナナチップス	ご飯、肉豆腐、きゅうりとわかめの酢の物、ねぎと卵のみそ汁、オレンジ	フルーチェクラッカー	485.5(406.0) 16.5(11.6) 13.1(13.6) 1.6(1.1)	米、砂糖、油、はるさめ	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、しらたき、みかん缶、こまつな、にんじん、ねぎ、乾燥わかめ、さやえんどう	しょうゆ、酢、みりん、食塩
26	木	クッキー	ご飯、あんかけ卵焼き、スティック野菜、小松菜とふのみそ汁、グレープフルーツ	ヨーグルト揚げせんべい	454.7(393.1) 17.9(14.1) 9.5(10.4) 1.9(1.5)	米、さつまいも、油、焼ふ、砂糖、片栗粉	○ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩
27	金	ビスコ	お誕生会 バターロール、鶏肉ときのこのグラタン、ツナサラダ、大根と人参のスープ、梨	ショートケーキ	575.4(544.9) 21.7(16.4) 25.3(23.5) 2.0(1.4)	ロールパン、小麦粉、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、バター	なし、レタス、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、エリンギ	コンソメ
28	土	カルシウムせんべい	ご飯、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	野菜ジュースマリービスケット	500.1(401.7) 15.7(11.6) 8.6(6.3) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、挽きわり納豆、かつお節、いわし(煮干し)	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、しらたき、ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮
30	月	いもけんぴ	ご飯、花シュウマイ、春雨のサラダ、しいたけとねぎの中華スープ、バナナ	カルピスゼリー	484.1(402.6) 17.2(13.2) 9.8(11.3) 1.5(1.4)	米、はるさめ、しゅうまいの皮、パン粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、○カルピス、鶏ひき肉、○ゼラチン	バナナ、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、○みかん缶、乾燥わかめ	中華スープ、しょうゆ、食塩
31	火	動物ビスケット	豚丼、コールスローサラダ、白菜と油揚げのみそ汁、バナナ	スイートパンプキン、牛乳	635.7(542.2) 24.1(17.9) 21.7(20.8) 1.4(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○ひまわりの種(味付け)	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	○かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、キャベツ、しらたき、はくさい、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、◎いもけんぴ	しょうゆ、みりん