

# かわまた認定こども園2024・10月献立表

日付	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
01火	ビスコ	ご飯、豚肉のすき焼き風、のり酢和え、大根とふのみそ汁、グレープフルーツ	マカロニきな粉牛乳	546.6(476.1) 24.4(18.9) 13.9(14.0) 1.3(1.0)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、焼ふ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、○きな粉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれん草、白菜、大根、もやし、人参、ねぎ、しらたき、焼きのり	しょうゆ、酢、みりん、○食塩
02水	バナナチップス	わかめ御飯、五目豆、キャベツとツナのをえ物、小松菜と油揚げのみそ汁、バナナ	フルーチェクラッカー	547.7(479.4) 20.7(15.6) 17.6(17.5) 1.9(1.4)	七分つき米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、ねぎ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん
03木	クッキー	ご飯、鮭のみそマヨ焼き、きゅうりとわかめの酢の物、白菜としめじの中華スープ、オレンジ	セサミラスク牛乳	476.8(399.9) 19.8(15.4) 13.0(13.7) 1.2(0.9)	米、○食パン、砂糖、○砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、はるさめ、○黒ごま	○牛乳、さけ、○バター、白みそ	きゅうり、オレンジ、はくさい、みかん缶、しめじ、ねぎ、乾燥わかめ	酢、しょうゆ、中華スープ、食塩、こしょう
04金	カルシウムせんべい	ご飯、豆腐の中華旨煮、さつまいもサラダ、白菜とえのきの中華スープ、グレープフルーツ	プリン塩せんべい番茶	517.1(445.5) 19.6(16.5) 15.6(13.6) 1.3(1.2)	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	グレープフルーツ、キャベツ、白菜、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ	中華スープ、酒、食塩、中華だし、酢、しょうゆ、こしょう
07月	ビスケット	ご飯、白身魚のフライ、マカロニサラダ、大根と人参のスープ、オレンジ	ジャムサンド牛乳	629.9(508.8) 22.3(18.5) 17.8(15.9) 2.2(1.6)	米、○食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉、パン粉、油	○牛乳、かれい、魚肉ソーセージ、卵	オレンジ、人参、大根、きゅうり、○ブルーベリージャム、○いちごジャム、コーン缶	中濃ソース、コンソメ、食塩、白こしょう
08火	いもけんぴ	豚丼、キャベツと春雨のサラダ、豆腐となめこのみそ汁、グレープフルーツ	お麩スナック牛乳	572.0(502.6) 23.0(17.5) 22.6(21.8) 1.3(1.0)	米、○砂糖、○焼ふ、はるさめ、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○きな粉、米みそ(甘みそ)、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、白菜、玉ねぎ、白滝、きゅうり、人参、なめこ、ねぎ、◎いもけんぴ	しょうゆ、みりん
09水	動物ビスケット	ご飯、鶏肉のトマト煮込み、わかめのサラダ、さつまいもと玉ねぎのみそ汁、梨	ココアプリンウエハース番茶	606.4(515.3) 19.8(15.6) 25.4(23.8) 1.0(0.8)	米、さつまいも、○砂糖、小麦粉、砂糖、ごま(乾)	鶏もも肉、○牛乳、○生クリーム、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	梨、玉ねぎ、もやし、トマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム缶、乾燥わかめ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう
10木	しょうゆせんべい	ご飯、豆腐入りミートローフ、かぼちゃサラダ、白菜とねぎのみそ汁、バナナ	お好み焼き番茶	552.6(423.0) 21.5(16.1) 17.8(13.0) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、マヨネーズ、パン粉、○ながいも、○油、○マヨネーズ(スプレッド)	木綿豆腐、豚ひき肉、○豚ひき肉、米みそ、○卵、牛乳、ハム、○干しえび、かつお節、いわし、○かつお節	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、○キャベツ、ねぎ、コーン缶、○あおのり	ケチャップ、中濃ソース、○ウスターソース、食塩、しょうゆ
11金	ビスコ	ご飯、ささみチーズカツ、大根サラダ、じゃがいもと人参のスープ、グレープフルーツ	豆腐ドーナツ牛乳	573.2(499.9) 24.3(19.3) 16.8(16.6) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、○油、○砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、鶏ささみ、○絹ごし豆腐、卵、ツナ油漬缶、チーズ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、きゅうり	中濃ソース、コンソメ、食塩
12土	たまごボーロ	二色丼、ナムル、ねぎとわかめのみそ汁、オレンジ	塩せんべい野菜ジュース	500.7(426.9) 20.8(15.5) 15.7(12.5) 1.2(0.9)	米、砂糖、油、ごま	卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ほうれんそう、オレンジ、もやし、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩
15火	ウエハースチーズ	ご飯、コロケ、サラダスパゲッティ、大根とたまねぎのみそ汁、梨	フルーツヨーグルトクラッカー	631.1(480.8) 18.2(29.7) 20.3(17.9) 1.3(0.9)	じゃがいも、米、サラダ用スパゲッティ、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、◎チーズ	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	なし、○バナナ、玉ねぎ、大根、○もも缶、○みかん缶、人参、○パイン缶、きゅうり、コーン缶、レタス	中濃ソース、食塩、白こしょう、こしょう
16水	バナナチップス	ご飯、マーボー豆腐、切干大根のサラダ、にらと卵の中華スープ、グレープフルーツ	チーズ蒸しパン牛乳	584.0(498.3) 21.9(16.6) 19.6(19.8) 1.3(1.0)	米、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、卵、ちくわ、○チーズ、米みそ、○バター	グレープフルーツ、ねぎ、にら、玉ねぎ、きゅうり、人参、切切干大根、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、中華スープ
17木	クッキー	ゆかり御飯、炒り鶏、キャベツとハムの酢の物、小松菜とねぎのみそ汁、オレンジ	ふかし芋牛乳	547.1(459.6) 20.5(16.0) 11.2(11.6) 1.8(1.3)	○さつまいも、七分つき米、さといも、押麦、はるさめ、砂糖、油、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、れんこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、○食塩、食塩
18金	カルシウムせんべい	ご飯、かれいの照り焼き、もやしのサラダ、人参ときこのスープ、バナナ	パームクーヘンウエハースジョア	499.8(423.5) 21.9(18.9) 5.5(4.9) 1.7(1.4)	米	かれい	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん、ノンオイル和風ドレッシング、中華だし、酢、食塩
19土	ビスケット	ご飯、肉じゃが、小松菜のなめ茸和え、白菜と油揚げのみそ汁、オレンジ	ヨーグルトぼたぼた焼き番茶	436.6(366.6) 15.8(12.8) 7.2(6.6) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、油	○ヨーグルト、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、オレンジ、にんじん、はくさい、しらたき、ねぎ、なめたけ	しょうゆ、みりん
21月	塩せんべい	ご飯、はんぺんフライ、大根とツナのあえ物、さつまいもとねぎのスープ、梨	鮭おにぎり番茶	528.6(402.8) 14.4(10.5) 15.0(13.2) 1.8(1.5)	米、○七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、油、パン粉、○ごま、小麦粉	○さけ、ツナ油漬缶、卵	なし、だいこん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、○焼きのり	コンソメ、○食塩、食塩
22火	いもけんぴ	ご飯、鶏肉のごま煮、春雨サラダ、キャベツと人参のスープ、バナナ	源氏パイ牛乳	622.3(532.3) 20.9(15.5) 25.3(23.2) 2.0(1.4)	米、はるさめ、砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、レタス、◎いもけんぴ	しょうゆ、酢、みりん
23水	ビスコ	きのこスパゲッティ、チキンナゲット、コールスローサラダ、かぼちゃと玉ねぎのみそ汁、グレープフルーツ	アメリカドック番茶	541.6(492.5) 24.8(19.3) 23.6(20.7) 2.7(1.9)	スパゲッティ、片栗粉、油、○油、○砂糖	○魚肉ソーセージ、鶏ひき肉、○牛乳、ベーコン、鶏もも肉、米みそ、○卵、バター、かつお節、いわし	グレープフルーツ、玉ねぎ、南瓜、キャベツ、人参、きゅうり、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン、赤ピーマン、にんにく、生姜	○ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう
24木	たまごボーロ	ご飯、五目納豆、ほうれん草の淡雪和え、大根とわかめのみそ汁、バナナ	カップケーキ牛乳	652.2(507.2) 24.4(18.1) 21.7(16.3) 1.7(1.2)	米、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、納豆、○卵、豚ひき肉、ちくわ、白はんぺん、○バター、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらす干し	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、乾燥わかめ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ
25金	動物ビスケット	ご飯、豚肉の生姜焼き、大根ときゅうりの昆布漬、小松菜と豆腐のみそ汁、オレンジ	ぼたぼた焼き野菜ジュース	464.8(417.1) 17.9(14.0) 11.0(12.5) 1.4(1.1)	米、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、オレンジ、こまつな、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、食塩
26土	クッキー	ハヤシライス、キャベツのサラダ、じゃがいもと小松菜のスープ、オレンジ	いもけんぴ牛乳	585.5(462.7) 16.5(12.7) 22.9(19.8) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(肩)	玉ねぎ、キャベツ、人参、オレンジ、◎いもけんぴ、小松菜、きゅうり、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、コンソメ
28月	揚げせんべい	ご飯、チキンカツ、ちくわときゅうりのごまマヨネーズ、玉ねぎと人参のスープ、梨	焼きうどん番茶	563.5(447.3) 24.7(18.6) 20.2(17.0) 2.0(1.6)	米、○ゆでうどん、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、小麦粉、ごま、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉(肩)、ちくわ、卵	なし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、○キャベツ、○もやし、○にんじん、○ピーマン	中濃ソース、○めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ、食塩、白こしょう
29火	ウエハースチーズ	ご飯、肉豆腐、青菜のナムル、きのこの中華スープ、バナナ	スティックパン牛乳	534.3(427.3) 20.1(31.6) 15.1(15.0) 1.8(1.3)	米、○ぶどうパン、油、砂糖、ごま、ごま油、◎切れるチーズ	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、人参、しらたき、ねぎ、しいたけ、わかめ、えのきたけ	しょうゆ、中華スープ、みりん
30水	バナナチップス	ご飯、さけの香味焼き、パンバンジー風サラダ、キャベツとふのみそ汁、グレープフルーツ	塩せんべい野菜ジュース	442.3(406.1) 21.4(15.6) 7.9(10.7) 1.2(0.9)	米、焼ふ	さけ、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、レタス、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ
31木	カルシウムせんべい	<b>お誕生日会</b> 食パン、カレーグラタン、レタスのサラダ、かぼちゃのポタージュ、オレンジ	手作りハロウィンクッキー牛乳	700.8(530.5) 25.2(17.7) 34.6(24.0) 2.0(1.5)	食パン、マカロニ・スパゲッティ、○小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○バター、ピザ用チーズ、○卵、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、レタス、きゅうり、しめじ、パセリ	カレー粉、コンソメ、白こしょう、食塩