

10月の献立



ときつこども園

日	曜	未満児おやつ	献立	15時おやつ	給食の主な材料	エネルギー kcal	塩分 g
2	月	おこめせんべい	手作りふりかけご飯 大根とツナの煮物 味噌汁	麩菓子 牛乳	米、しらす干し、塩こんぶ/大根、人参、いんげん(冷凍)、ツナ油漬缶/えのきたけ、油揚げ、ねぎ、わかめ(乾)	442 464	2.0 2.3
3	火	カリポテ	パン クリームシチュー ポイルウインナー スティックサラダ	大学芋 牛乳	ロールパン/鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、コーン(冷凍)、牛乳/ウインナー/きゅうり、人参	643 673	2.2 2.4
4	水	オレンジ	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	ゼリー	米/さば/ほうれん草、人参/木綿豆腐、焼ふ(車ふ)、あさつき	414 382	1.5 1.6
5	木	たまごボーロ	スパゲッティカレーソース 紅白サラダ フルーツポンチ	ミニバウムクーヘン 牛乳	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、人参/大根、人参、ほたて貝柱水煮缶/みかん缶、もも缶、パイナップル、バナナ	512 551	1.5 1.8
6	金	ポックンゼリー	五平もち きゅうりのゆかり和え わかめ汁	こつぶっこ 乳酸菌飲料	米、粉末ピーナッツ/きゅうり/わかめ(乾)、人参、ねぎ	579 611	2.4 2.8
7	土		土曜保育(お弁当)	せんべい お茶			
10	火	たまごボーロ	パン 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ レタススープ	クッキー 牛乳	黒糖パン/豚ひき肉、たまねぎ、人参、卵/ブロッコリー、人参/レタス、ベーコン(乳・卵不使用)、コーン(冷凍)	507 509	2.0 2.3
11	水	バナナ	ご飯 かじきのかりん揚げ 白菜のお浸し 白味噌汁	プリン	米/かじき/はくさい、人参/じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、わかめ(乾)	457 412	1.4 1.4
12	木	カリポテ	きつねうどん 鶏肝煮 みかん	アップルホットタルト 牛乳	干しうどん、油揚げ、ほうれん草、かまぼこ(ノンアレルギー)、/鶏レバー/みかん	479 547	2.1 2.5
13	金	ポックンゼリー	ご飯 蓮根と鶏肉のごま味噌煮 いんげんのおかか和え かきたま汁	ソフトせんべい 乳酸菌飲料	米/れんこん、人参、鶏もも肉/いんげん、人参、緑豆もやし/卵、根みつば	391 364	1.3 1.5
14	土		土曜保育(お弁当)	クッキー お茶			
16	月	おこめせんべい	ご飯 肉じゃが きゅうりとじゃこの酢の物 白味噌汁	ラスク 牛乳	米/豚もも肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、しらたき/きゅうり、わかめ(乾)、しらす干し/なす、えのきたけ、油揚げ	478 510	1.6 1.7
17	火	黄桃	パン ささみのレモン揚げ ポテトサラダ のりスープ いちご&マーガリン	げんこつ 牛乳	食パン/いちご&マーガリン/鶏ささ身/じゃがいも、人参、きゅうり、みかん缶/焼きのり、かまぼこ(ノンアレルギー)、ねぎ	558 582	2.0 2.2
18	水	星たべよ	さつまいもご飯 炒り鶏 豆腐汁	れんこんチップス 牛乳	米、さつまいも/鶏もも肉、たけのこ(水煮缶)、人参、いんげん(冷凍)、干し椎茸/木綿豆腐、人参、わかめ(乾)	421 440	1.6 1.8
19	木	たまごボーロ	とんこつラーメン れんこんしゅうまい バナナ	チーズケーキ 牛乳	冷凍ラーメン、キャベツ、豚もも肉、緑豆もやし、人参/しゅうまい(冷凍)/バナナ	561 598	2.0 2.3
20	金	のりものビスケット	吹き寄せおこわ チキンナゲット 人参サラダ 青菜汁	ヨーグルト	米、もち米、ゆでくり、干し椎茸、しめじ、人参/チキンナゲット(乳・卵不使用)/人参、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)/こまつな、人参、大根	464 429	2.1 2.3
21	土		☆☆☆運動会☆☆☆				
23	月	おこめせんべい	ご飯 揚げだし豆腐 ブロッコリーのおかか和え 麩玉汁	さつまいもの黒糖蒸しパン 牛乳	米/揚げ出し豆腐/ブロッコリー、焼ふ(車ふ)、人参、あさつき	522 550	1.6 1.7
24	火	カリポテ	ドライカレー 野菜のゆかり和え りんご	手作りクッキー 牛乳	米、豚ひき肉、たまねぎ、人参、コーン(冷凍)、ピーマン、干しぶどう、にんにく、牛乳/キャベツ、きゅうり、人参/りんご	544 601	1.3 1.5
25	水		☆☆☆秋の遠足 お弁当持参日☆☆☆ 菓子袋・ジュース				
26	木	オレンジ	焼きそば ふんわり野菜揚げ あっさりスープ	ミニクリームパン 牛乳	焼きそばめん、豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、人参、焼きのり/ふんわり野菜揚げ/緑豆もやし、わかめ(乾)、ねぎ	457 491	1.4 1.7
27	金	ポックンゼリー	ご飯 鮭の照焼き ひじきの煮物 味噌汁	ミレーフライ 乳酸菌飲料	米/べにさけ/ひじき、人参、油揚げ、ちくわ(乳・卵不使用)、干し椎茸、板こんにゃく、むき枝豆(冷凍)/はくさい、えのきたけ、あさつき	490 467	1.9 2.1
28	土		土曜保育(お弁当)	せんべい お茶			
30	月	おこめせんべい	おからそばろ丼 いんげんのごま和え 白味噌汁	ハーベスト 牛乳	米、乾燥おから、鶏ひき肉/いんげん、人参、緑豆もやし/大根、さといも、油揚げ	429 448	1.3 1.4
31	火	星たべよ	パン 鶏のトマトソース煮 白菜サラダ コンソメスープ	かぼちゃの蒸しケーキ 牛乳	ロールパン/鶏もも肉、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶/はくさい、きゅうり、りんご、コーン(冷凍)、ダイスアモド/キャベツ、たまねぎ、ベーコン(乳・卵不使用)	497 530	1.7 1.8

※午前のおやつ(未満児)には、毎日牛乳がつけます。

※入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆☆☆ エネルギー・塩分表示 ☆☆☆

上段:3歳未満児 下段:3歳以上児