はなほこども園

10月献立予定表

今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	473kcal	18.7	13.5	1.4
以上児	572kcal	21.1	15.1	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ 9時	おやつ 15時	kcal
1	木	高野豆腐の卵とじ **もやしとさばの和え物** 味噌汁 グレープフルーツ　ゆかりご飯	牛乳　卵　鶏ひき肉 凍り豆腐　さば水煮缶 豆腐　煮干し　味噌 ヨーグルト	きび砂糖　米 じゃが芋　押麦	人参　玉葱　椎茸 いんげん　もやし　葱 若布　きゅうり グレープフルーツ	卵とじ もやし煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	未516 以676
2	金	チーズ焼 **ブロッコリーサラダ** 味噌汁 **りんご**　ご飯	ヨーグルト　鶏ひき肉 チーズ　卵　豆腐 煮干し　味噌 牛乳　きな粉	パン粉　ごま　米 押麦　マカロニ	玉葱　ひじき　人参 ブロッコリー　コーン キャベツ　りんご	肉だんご コンソメ煮	ヨーグルト	牛乳 マカロニきなこ	456 606
3	土	 うんどうかい							
5	月	**3歳以上児お弁当** ツナじゃが スパゲッティーサラダ 味噌汁　バナナ　ご飯	牛乳　まぐろ油漬缶 ハム　煮干し　味噌 ジョア	じゃが芋 きび砂糖 スパゲティー 米 押麦　マヨネーズ	玉葱　人参 キャベツ グリンピース　きゅうり 大根　しめじ　バナナ	ポテト煮 野菜煮	牛乳	ジョア お菓子	未514
6	火	麻婆豆腐 **中華風和え物** スープ オレンジ　ご飯	ヨーグルト　豆腐 豚ひき肉　鶏ささ身 牛乳　マーボー素 コンソメ	片栗粉　ごま油 きび砂糖　じゃが芋 米　押麦	人参　ピーマン　葱 椎茸　生姜　きゅうり もやし　小松菜 チンゲン菜　オレンジ	肉豆腐 もやし煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	419 585
7	水	巣篭もり卵 じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 キウイ　ご飯	牛乳　卵　ハム ベーコン　油揚げ 煮干し　味噌	マーガリン　じゃが芋 米　押麦　薄力粉 ごま油　油 カレー粉	ほうれん草　人参 コーン　玉葱　ピーマン 白菜　キウイ	いり卵 ポテト煮	牛乳	麦茶 **肉まん**	470 532
8	木	**カツオの竜田揚げ** **すき昆布サラダ** 味噌汁 **梨**　ご飯	牛乳　かつお 味噌 煮干し　乳酸菌飲料	片栗粉　油　ごま じゃが芋　米 押麦　チーズパン	生姜　にんにく　人参 刻み昆布　もやし きゅうり　玉葱　えのき 梨	煮魚 昆布煮	牛乳	カルピス チーズパン	459 592
9	金	**タンドリーチキン** 春雨サラダ **すいとん** オレンジ　ご飯	ヨーグルト　鶏肉 竹輪　油揚げ スキム かつお節　チーズ	春雨　薄力粉　米 押麦　カレー粉	ピーマン　キャベツ 人参　きゅうり　大根 しめじ　葱　オレンジ	鶏煮 春雨煮	ヨーグルト	ミロ お菓子 **チーズ**	568 702
10	土	**豚皿** **ゆで野菜** 味噌汁 バナナ　ご飯	牛乳　豚肉　煮干し 味噌　ヨーグルト	しらたき　麩　米 マヨネーズ　押麦	玉葱　人参　葱 ブロッコリー　キャベツ バナナ	豚煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	424 525
13	火	鮭のクリーム煮 **ブロッコリーサラダ** すまし汁 キウイ　ご飯	牛乳　鮭　牛乳 スキム　乳酸菌飲料 チーズ	薄力粉　油 マカロニ　マヨネーズ 麩　米　押麦	グリンピース　玉葱 人参　ブロッコリー 大根　葱　キウイ レモン果汁	ミルク煮 コンソメ煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子 **チーズ**	493 585
14	水	**レバニラ炒め** 若布サラダ スープ バナナ　ご飯	ヨーグルト　豚レバー 竹輪　牛乳　卵 コンソメ	片栗粉　油　春雨 麩　米　押麦 薄力粉　黒砂糖 ごま	にら　玉葱　もやし 人参　若布　きゅうり 小松菜　白菜 バナナ	豚煮 若布煮	ヨーグルト	牛乳 がんづき	438 523
15	木	**筑前煮** **おかか和え**　ひじき佃煮 味噌汁 キウイ　ふりかけご飯	牛乳　鶏肉　竹輪 かつお節　生揚げ 煮干し　味噌	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖　米 押麦　さつま芋	れんこん　筍　人参 椎茸　グリンピース 小松菜　もやし チンゲン菜　キウイ	煮しめ おかか煮	牛乳	麦茶 **ふかし芋** せんべい	555 634
16	金	**大根のオイスター煮** **ささ身と野菜のサラダ** 味噌汁 グレープフルーツ　ゆかりご飯	ヨーグルト　豚ひき肉 鶏ささ身　豆腐 煮干し　味噌 牛乳	片栗粉　ごま油 さつま芋　米 ミックス粉　バター	大根　人参　生姜 葱　にんにく　きゅうり もやし　グレープフルーツ	大根煮 鶏煮	ヨーグルト	牛乳 **人参スコーン**	431 571

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ 9時	おやつ 15時	kcal
17	土	チーズハンバーグ マカロニサラダ スープ オレンジ　ご飯	牛乳　ハンバーグ チーズ　コンソメ ヨーグルト	マカロニ　マヨネーズ 米　押麦	人参　コーン　きゅうり 大根　椎茸　オレンジ	肉だんご マカロニ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	431 525
19	月	**きのこカレー** コールスローサラダ 麦茶 バナナ　ご飯	ヨーグルト　鶏肉　卵 牛乳　スキム　ベーコン チーズ　カレールウ	じゃが芋 マヨネーズ 油　きび砂糖　米 押麦　ミックス粉	人参　玉葱　椎茸 しめじ　生姜 キャベツ グリンピース　きゅうり コーン　バナナ　南瓜	肉じゃが 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 **ケークサレ**	568 671
20	火	**チキンマカロニグラタン** ほうれん草の磯和え スープ グレープフルーツ　**コッペパン**	ヨーグルト　鶏肉 牛乳　チーズ　ハム	マカロニ　薄力粉 バター　麩 コッペパン	玉葱　ほうれん草 マッシュルーム　のり もやし　チンゲン菜 人参　グレープフルーツ	ミルク煮 煮浸し	ヨーグルト	野菜ジュース お菓子	442 511
21	水	鯖のにんにくしょうゆ焼き **ひじきの炒り煮** 味噌汁 **梨**　ごま塩ご飯	牛乳　さば　竹輪 凍り豆腐　煮干し 味噌　調整豆乳	片栗粉　油　麩 じゃが芋　米 押麦　クリームパン	にんにく　ピーマン ひじき　切干し大根 人参　椎茸　いんげん 玉葱　梨	煮魚 ひじき煮	牛乳	豆乳 わんこパン	446 524
22	木	**豚肉のパン粉焼き** 若布サラダ **田舎汁** キウイ　ご飯	牛乳　豚肉　竹輪 鶏肉　豆腐　味噌 煮干し　ヨーグルト	パン粉　油　春雨 米　押麦	ピーマン　若布 きゅうり　人参　葱 南瓜　ごぼう　キウイ	豚煮 若布煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	468 521
23	金	**鶏のレモン焼き**　さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 **りんご**　ご飯	牛乳　鶏肉　豆腐 煮干し　味噌　スキム	さつま芋　きび砂糖 米　押麦	レモン　ピーマン　人参 ブロッコリー　コーン キャベツ　りんご	鶏煮 コンソメ煮	牛乳	ミロ お菓子	450 622
24	土	肉団子シュウマイ **もやしのおかか炒め** すまし汁 バナナ　ご飯	ヨーグルト　肉だんご かつお節　豆腐 油揚げ　牛乳	しゅうまいの皮 ごま油　片栗粉 米　押麦	にら　もやし　人参 葱　バナナ	肉だんご おかか煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	429 634
26	月	鮭のカレーマヨ焼き なすの味噌炒め 味噌汁 キウイ　ご飯	牛乳　鮭　豚ひき肉 味噌　豆腐　煮干し スキム	マヨネーズ　油 ごま油　米　押麦 ごま　カレー粉 蒸しパンミックス	ピーマン　なす　人参 玉葱　もやし　キャベツ キウイ	煮魚 野菜煮	牛乳	麦茶 **ライス蒸しパン**	452 523
27	火	**厚揚のピザ焼き** ひじきサラダ 味噌汁 グレープフルーツ　ゆかりご飯	ヨーグルト　生揚げ ベーコン　チーズ　ハム 油揚げ　煮干し 味噌　大豆	薄力粉　油　米 さつま芋　きび砂糖 片栗粉	人参　玉葱　ピーマン トマト　ひじき キャベツ ほうれん草　きゅうり もやし　グレープフルーツ	豆腐煮 ひじき煮	ヨーグルト	麦茶 **大豆と煮干しの揚げ煮**	466 552
28	水	**誕生会** **パリパリ油揚げご飯** **豚肉のりんご焼き**　すまし汁 **もやしとさばの和え物**　ケーキ	ヨーグルト　油揚げ 豚肉　さば水煮缶 きな粉　スキム	米　もち米　麩 ケーキ	しめじ　葱　生姜 りんご　いんげん　人参 もやし　ほうれん草 きゅうり　大根　みかん	豚煮 もやし煮	ヨーグルト	きなこミルク お菓子	482 601
29	木	**チーズ納豆** ジャーマンポテト 味噌汁 オレンジ　ご飯	牛乳　納豆　卵 ハム　チーズ　ベーコン 煮干し　味噌 ヨーグルト	じゃが芋　油　米 押麦	小松菜　人参　玉葱 ピーマン　キャベツ なす　葱　オレンジ	納豆煮 ポテト煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	442 619
30	金	たらのピカタ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 **梨**　ご飯	牛乳　たら 豚ひき肉 卵　豆腐　煮干し 味噌　ヨーグルト	薄力粉　片栗粉 米　押麦	人参　南瓜　梨 グリンピース　キャベツ	煮魚 南瓜煮	牛乳	ヨーグルト ｃａウェハース	416 476
31	土	スパゲティーナポリタン キャベツスープ バナナ	ヨーグルト　ベーコン コンソメ　牛乳 チーズ	スパゲティー　油	玉葱　人参　にんにく トマト　ピーマン　椎茸 キャベツ　バナナ	トマト煮 スープ	ヨーグルト	牛乳 お菓子 **チーズ**	525 615



◎太字は、
カミカミメニューです。