令和5年度

10月 こんだてひょう

横島ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 板こんにゃく、三温糖 じゃがいも	さけ 油揚げ 味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	切り干しだいこん、にんじん たまねぎ	塩こうじ しょうゆ、本みりん だしかつお
	午後おやつ	プリン 菓子	きらず揚げ(小麦)	プリン(卵不使用・乳)		
03 火	昼食	ご飯 ポークチャップ チンゲンサイのナムル スープ	米 三温糖 ごま油	豚肉 味付けのり ベーコン	たまねぎ、しめじ チンゲンサイ、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、塩 しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
04 水	昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金マヨ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ、三温糖	牛肉、こんぶ(だし用) 卵	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、塩
	午後おやつ	ジョア ★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	
05 木	昼食	スタミナっとう丼 小松菜の煮浸し けんちん汁	米、三温糖 さといも、片栗粉	豚ひき肉、納豆、焼きのり 油揚げ、こんぶ(だし用) 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ こまつな、えのきたけ、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	ピザ用チーズ、えび(むき身:冷)、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
06 金	昼食 ☆	ご飯 トンカツ ビーフンサラダ 味噌汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 ビーフン、三温糖、ごま油	豚肉、卵 ハム 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	きゅうり、キャベツ、にんじん かぶ、たまねぎ、なめこ	中濃ソース、塩、こしょう 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) きかん棒		りんご	
10 火	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米 三温糖 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	鶏肉 豚肉、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが ピーマン、にんじん たまねぎ、こまつな	しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ミロトースト	食パン、マーガリン	牛乳		ミロ
11 水	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬け	米 糸こんにゃく、三温糖 なたね油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、干ししいたけ なす、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★オートミールクッキー	バター、三温糖、小麦粉、オートミール、スライスアーモンド	牛乳 卵		
12 木	昼食	ご飯 ちくわ磯辺揚げ ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	米 なたね油、小麦粉、片栗粉 白ごま、ごま油 さつまいも	ちくわ、あおのり 鶏肉、味噌、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、大豆もやし、にんじん はくさい、しめじ	ベーキングパウダー しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、バター	牛乳 とろけるチーズ	コーン缶、パセリ粉	塩
13 金	昼食	ジョア ロールパン クリームシチュー レンコンサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、すりごま	ジョア(プレーン) 牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー れんこん、きゅうり、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
14 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	スパゲティー(冷)、バター、なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハム	ホールトマト缶、たまねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ケチャップ、こしょう、塩 塩、こしょう
16 月	昼食 🍰	卵とじうどん 納豆マヨ和え (幼児のみ)ハッシュドポテト 果物	ゆでうどん(冷)、片栗粉、三温糖 マヨネーズ ハッシュドポテト(冷)、なたね油	卵、鶏肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	はくさい、たまねぎ、水菜、にんじん キャベツ、にんじん バナナ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩 しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	シュークリーム(カスタード)(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
17 火	昼食	秋のビーフカレー じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さつまいも、なたね油 三温糖、白ごま	牛肉 チリメン ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギィ、しめじ だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷・小麦・卵)	牛乳		
18 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 ツナわかめサラダ	米 なたね油 三温糖	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ、わかめ(乾)	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう キャベツ、にんじん	コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	さかなの学校 ミニわかめちゃん		なし	

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
19 木	昼食	ご飯 鮭のポテトマヨ焼き かぶの塩こんぶサラダ スープ	米 じゃがいも、マヨネーズ、バター なたね油、三温糖	さけ、牛乳 塩こんぶ 鶏肉	パセリ粉 かぶ、きゅうり、にんじん キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん	塩、こしょう 酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 だいず水煮、かえりちりめん		しょうゆ
20 金	昼食	ビビンバ きゅうりの中華漬け 卵入り中華スープ	米、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖、ごま油 片栗粉	牛ひき肉、刻みのり 卵、わかめ(乾)	大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、にんにく きゅうり はくさい、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酢、塩、塩 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)型抜きチーズ	板ふ、黒砂糖、なたね油	牛乳 型抜きチーズ		
21 土	昼食	牛乳 チキンごぼうサンド 野菜スープ	コッペパン、マヨネーズ、三温糖、すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 あらびきウインナー	ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩、こしょう
23 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 粕汁	米 三温糖 三温糖 さといも(冷)	さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾) 豚肉、油揚げ、味噌	しょうが はくさい、きゅうり だいこん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 マドレーヌ (幼児のみ)プルーン	マドレーヌ(小麦・卵・乳)	牛乳	プルーン(乾)	
24 火	昼食	豆腐のふわふわ丼ぶり もやしとニラのゴマ酢あえ 石狩汁	米、三温糖、片栗粉 ごまペースト、すりごま、三温糖 じゃがいも、バター	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) さけ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、干ししいたけ 大豆もやし、にんじん、にら キャベツ、ごぼう、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお、しょうゆ 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
25 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 白和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 木綿豆腐	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん だしかつお、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★蒸しようかん 菓子	三温糖、さつまいも、小麦粉、片栗粉 小魚せん(白ごま)	牛乳 こしあん		
26 木	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶 ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★炊き込みごはん	米、さといも、三温糖	鶏肉	ごぼう、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、塩
27 金	昼食	ご飯 鰆の西京焼き 白菜と春菊のごまマヨ和え すまし汁	米 三温糖 マヨネーズ、すりごま	さわら、白みそ 絹ごし豆腐、わかめ(乾)こんぶ(だし用)	はくさい、しゅんぎく、にんじん たまねぎ、えのきたけ	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
28 土	昼食	牛乳 エビピラフ ミルクスープ	米、バター	牛乳 えび(むき身:冷) 鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ、塩 コンソメ、塩
30 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き カムカムサラダ 鮭の豆乳スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 ごま油、三温糖 片栗粉	鶏肉 豆乳、べにさけ	にんにく もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ、しめじ、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	もち小丸しょうゆ味 かぼちゃと米粉のロールクッキー		かき	
31 火	昼食	さつま芋ごはん ちゃんこ汁 小松菜の棒々鶏風	米、さつまいも 片栗粉 ごまペースト	こんぶ(だし用) 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) 鶏肉	はくさい、だいこん、葉ねぎ、にんじん、しょうが こまつな、もやし、にんじん	塩 しょうゆ、だしかつお、塩、本みりん 深煎りごまドレッシング(卵)、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	かぼちゃ	

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	503kcal	578kcal	426kcal	477kcal
たんぱく質	20.0g	21.6g	17.6g	17.8g
脂質	17.3g	15.4g	15.6g	13.2g
カルシウム	212mg	270mg	238mg	225mg
ビタミンC	23mg	18mg	19mg	18mg

🎂お誕生日おめでとうメニューです。10月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。

☆うんどうかいがんばれメニューです！

○★マークの日は手作りおやつです。

○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。