



10がつのこんだて



日付	10時おやつ	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ	
				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		
01 火	麦茶	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き グリーンサラダ オニオンスープ なし	513.5(383.9) 19.6(14.5) 18.5(14.4) 1.5(1.2)	米、フレンチドレッシング、エッグケア	〇牛乳、さけ、ベーコン、粉チーズ	なし、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、にんじん、トマト、きゅうり、クリームコーン缶	牛乳 源氏パイ	
02 水	麦茶	キーマカレー 切り干し大根のサラダ 黄桃缶	620.8(497.7) 18.1(14.5) 19.4(15.5) 2.3(1.8)	米、砂糖	〇牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、トマト、えのきだけ、しょうが、にんにく	牛乳 ぼたぼた焼き	
03 木	麦茶	御飯 豚肉のスタミナ焼き もやしとニラの和え物 わかめスープ フルーツミックス	526.0(403.9) 19.8(15.6) 15.9(12.7) 2.1(1.7)	米、〇サンドイッチパン、砂糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル缶、にら、ねぎ、〇いちごジャム、にんじん、ごま、カットわかめ、にんにく	牛乳 ★ジャムサンド	
04 金	麦茶	御飯 さばのみそ煮 小松菜ともやしのサラダ 鶏ごぼう汁 オレンジ	551.6(412.6) 22.6(16.9) 19.9(15.2) 1.9(1.5)	米、和風ドレッシング、砂糖	〇牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも小間肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳 とんがりコーン	
05 土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい	
07 月	麦茶	御飯 ボークステーキ ブロッコリーとチキンのサラダ キャベツとベーコンのスープ 黄桃缶	618.5(477.1) 22.5(17.7) 17.4(13.9) 1.5(1.2)	米、ごまドレッシング、米粉、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、ベーコン	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳 味しらべ	
08 火	麦茶	御飯 いかのしょうが焼き 小松菜とカリカリ油揚げのサラダ さつま汁 りんご	519.2(396.7) 22.1(17.3) 14.6(11.6) 2.9(2.3)	米、さつまいも、和風ドレッシング	〇牛乳、いか、木綿豆腐、鶏もも小間肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、ごまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	牛乳 ハーベスト	
09 水	麦茶	ハヤシライス もやしと水菜のツナ和え オレンジ	582.3(464.9) 19.0(15.1) 17.2(13.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇グラニュー糖、〇油、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚小間肉、〇ヨーグルト(無糖)、〇卵、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、みずな、〇りんご、ごま	牛乳 ★りんごケーキ	
10 木	麦茶	御飯 鶏肉のごま味噌焼き もやしサラダ 田舎汁 バナナ	591.2(450.9) 25.3(19.9) 17.4(13.9) 2.5(2.0)	米、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、鶏もも小間肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、すりごま、ごま	牛乳 北海道チーズ蒸しパン	
11 金	麦茶	中華丼 ハンパンジー レタスと豆腐のスープ パイナップル	540.3(429.1) 21.4(17.1) 15.3(12.3) 1.8(1.5)	米、ごまドレッシング、片栗粉、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚小間肉、鶏ささ身、いか	パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、レタス、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、だけのこ(水煮缶)、コーン(冷凍)、干ししいたけ、しょうが、にんにく	牛乳 たべっこどうぶつ	
12 土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい	
15 火	麦茶	御飯 鶏肉の香味焼き キャベツとツナサラダ みそ汁(えのき・にら) バナナ	522.4(399.7) 23.3(18.0) 13.6(9.6) 1.7(1.3)	米、和風ドレッシング	〇牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、にら、えのきだけ、ねぎ、にんにく	牛乳 ハッピーターン	
16 水	麦茶	豚丼 きゅうりとささみのごまサラダ 春雨スープ パイナップル	548.2(416.4) 22.9(17.8) 17.5(13.8) 1.4(1.1)	米、はるさめ、油、砂糖	〇牛乳、豚小間肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、しらたき、キャベツ、ねぎ、コーン缶、干しいたけ、すりごま、ごま、にんにく、しょうが、パイナップル	牛乳 ばかうけ	
17 木	麦茶	御飯 鶏肉の揚げ照り煮 大根サラダ みそ汁(豆腐・なめこ) みかん缶	524.6(402.8) 20.2(15.9) 16.2(12.9) 2.6(2.1)	米、片栗粉、油、三温糖、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん缶、だいこん、なめこ、きゅうり、糸みつば	牛乳 おととと	
18 金	麦茶	御飯 カレー風味焼肉 りゃんぱんさんすう わかめスープ グレープフルーツ	586.5(450.4) 19.6(15.3) 16.9(13.5) 1.9(1.5)	〇さつまいも、米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、ハム	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、ごま	牛乳 ★ふかし芋	
19 土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい	
21 月	麦茶	御飯 タンドリーチキン カラフルサラダ オニオンスープ バナナ	548.5(393.1) 22.4(17.2) 15.2(11.2) 1.6(1.2)	米	〇牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳 ビスコ	
22 火	麦茶	御飯 さばの焼きおろし煮 キャベツのおかか和え みそ汁(にら・あげ) フルーツミックス	550.7(413.8) 22.2(16.7) 16.7(12.6) 2.9(2.3)	米、砂糖	〇牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、だいこん、にんじん、にら	牛乳 薄焼きせんべい	
23 水	麦茶	御飯 豆腐のミートグラタン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ オレンジ	551.1(422.0) 20.9(16.4) 18.1(14.4) 1.4(1.1)	米、和風ドレッシング	〇牛乳、冷凍豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ベーコン、とろけるチーズ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	牛乳 歌舞伎揚げ	
24 木	麦茶	チキンカレー 鶏ササミと大根のサラダ バナナ	602.1(477.5) 17.4(13.8) 19.2(15.4) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、ごまドレッシング、油	〇牛乳、鶏もも小間肉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり	牛乳 ココナッツサブレ	
25 金	麦茶	御飯 白身魚のきのこと焼き キャベツのごま酢あえ みそ汁(豆腐・わかめ) パイナップル	499.9(376.3) 24.1(18.8) 9.0(7.0) 2.9(2.3)	米、バター、砂糖	ひらめ、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、すりごま、カットわかめ	★スキムミルクココア 古代米せんべい	
26 土	麦茶	カレーライス ウインナーソテー みかん缶	469.4(374.3) 11.1(8.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	米、じゃがいも	ウインナーソーセージ、豚小間肉	みかん缶、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい	
28 月	麦茶	お 弁 当 の 日						牛乳 ★フライドポテト
29 火	麦茶	御飯 納豆の包み揚げ キャベツとじゃこのりごま和え 五目みそ汁 りんご	656.5(506.6) 24.7(19.5) 19.4(15.4) 2.2(1.8)	米、ぎょうざの皮、〇マカロニ、じゃがいも、〇砂糖、油、バター、ごま油	〇牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、〇きな粉、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、焼きのり、ごま	牛乳 ★マカロニきなこと	
30 水	麦茶	きのごカレー ひじきの和風サラダ パイナップル	586.9(471.9) 17.4(14.0) 20.9(16.9) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、エッグケア、油	〇牛乳、鶏もも小間肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、エリンギ、えだまめ、すりごま、ひじき	牛乳 揚げせんべい	
31 木 誕生会	麦茶	御飯 デミグラスハンバーグ かぼちゃのサラダ コンソメスープ フルーツカクテルゼリー	665.3(515.3) 22.6(17.8) 21.0(16.8) 2.9(2.3)	米、〇ミニクリームパン、パン粉、エッグケア	〇牛乳、豚ひき肉、卵、大豆水煮缶、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、にんじん	牛乳 ミニクリームパン	

※物資の都合により献立を変更する場合があります。