



10

月

献

立

表



竜之口こども園

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
01 15	水	すきやき丼、のっぺい汁、パイン缶	米、○小麦粉、しらたき、さといも、砂糖、○砂糖、○マーガリン、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、しょうゆ、○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、○脱脂粉乳、いわし(煮干し)、◎牛乳	パイン缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、○かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、◎バナナ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○かぼちゃケーキ	526	571
02 16	木	ご飯、うま煮、キャベツの甘酢味、梨、菜飯(3未)	米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、油、○コーンスターチ	○牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、さつま揚げ、○きな粉、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、なし、にんじん、とうがん(2日)、だいこん(16日)ごぼう、きゅうり、しめじ、◎バナナ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○豆腐ドーナツ	495	544
03 17	金	ご飯、魚の竜田揚げ、五目あえ、えのき納豆	○さつまいも、米、しらたき、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、きはだまぐろ、納豆、○卵、油揚げ、しょうゆ、○バター、ごま、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、しょうが、干しいたけ、きざみのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○スイートポテト	476	555
04 18	土	いなかうどん、もやしのごま塩あえ、バナナ	干しうどん、さといも、板こんにゃく、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しめじ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	487	511
06 20	月	ご飯、鶏肉の中華風照り煮、ひじきとちりめん中華サラダ、りんご	○じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、しょうゆ、しらす干し、○しょうゆ、◎牛乳	りんご、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ひじき	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○みたらしじゃが団子	502	554
07 21	火	ご飯、れんこんコロッケ、ごまドレッシングサラダ、トマト	じゃがいも、米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○バター、ハム、ごま、◎牛乳	トマト、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○バタークッキー	535	631
08 22	水	ご飯、魚の塩焼き、切干大根のソース炒め、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、油	○牛乳、メルルーサ、みみそ(中みそ)、豚肉(ばら)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、切り干しだいこん、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ウエハース	429	494
09 23	木	ご飯、親子煮、青菜のお浸し、みかん	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○調製豆乳、しょうゆ、かつお節、いわし(煮干し)、◎牛乳	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、グリンピース、干しいたけ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○米粉のココア蒸しパン	500	551
10 24	金	ご飯、豚肉の生姜炒め、柿なます、けんちん汁	米、○米、さといも、○もち米、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○こしあん、油揚げ、しょうゆ、○きな粉、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かき、赤ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、黒きくらげ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おはぎ	511	569
14 28	火	チキンカレーライス、コールスローサラダ、みかん	米、じゃがいも、バーモンドカレー(甘口)、○焼ふ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○バター、○きな粉、◎牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、かぼちゃ、コーン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○お麩のラスク	549	617
25	土	和風スパゲッティー、焼きポテト、みかん	じゃがいも、スパゲッティー、油	○牛乳、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、エリンギ、塩こんぶ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	528	547
27	月	きのこご飯、鮭のもみじ焼き、彩野菜のおかか和え、豚汁	米、さつまいも、マヨネーズ	○牛乳、鮭、豚肉(もも)、油揚げ、しょうゆ、みみそ(中みそ)、かつお節、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、もやし、しめじ、コーン、エリンギ、えのきたけ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳(ミロ)、○菓子	575	649
29	水	ご飯、高野豆腐のオランダ煮、春雨とツナの和え物、パイン缶	○食パン、米、○ケチャップ、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、ツナ水煮、○ハム、○とろけるチーズ、凍り豆腐、しょうゆ、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン、カットわかめ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ビザトースト	529	645
30	木	ご飯、鶏肉と里芋の炒め煮、もやしのごまあえ、小魚三杯酢	米、さといも、○小麦粉、板こんにゃく、○油、○砂糖、砂糖、○コーンフレーク、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さつま揚げ、しらす干し、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、○干しぶどう、グリンピース、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○レーズンスコーン	511	569
31	金	ウインナーサンド、豆腐のキッシュ、野菜チップス、わかめスープ、ハロウィンゼリー	ロールパン、じゃがいも、さつまいも、油、米粉、ケチャップ、○砂糖、オリーブ油、小麦粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、ウインナー、とろけるチーズ、ごま、◎牛乳、○しょうゆ	かぼちゃ、れんこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、カットわかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子、○小魚の甘辛	598	657