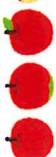


10月の献立表

曜日		全園児			栄養価		
		3歳未満児	主食	昼食	午後おやつ	3歳未満児	3歳以上児
1日				お休み			はスプーン、  はフォークを持ってきてください。
2月	麦茶 パイソン缶	ぶどう パン	えびフライ 干切りキャベツ かぼちゃシチュー トマト 麦茶		麦茶 きのこおにぎり	エネルギー 377kcal タンパク質 12.2g 脂質 5.5g 食塩 1.3g エネルギー 464kcal タンパク質 15.9g 脂質 7.1g 食塩 1.8g	
3火	麦茶 蒸しにんじん	ごはん	卵とトマトの中華炒め わかめスープ キャベツとベーコンのサラダ オレンジ 麦茶		牛乳 りんごマフィン	エネルギー 389kcal タンパク質 14.1g 脂質 10.0g 食塩 1.9g エネルギー 479kcal タンパク質 17.9g 脂質 12.4g 食塩 2.3g	
4水	麦茶 ココナッツサブシ	ごはん	和風ミートローフ マカロニソーデー なめこの味噌汁 ぶどう 麦茶		牛乳 栗コロッケ	エネルギー 412kcal タンパク質 18.0g 脂質 15.7g 食塩 1.6g エネルギー 504kcal タンパク質 21.3g 脂質 14.4g 食塩 2.0g	
5木	麦茶 Caせんべい	ごはん	厚揚げ酢豚風 ガンバルソーサラダ ちやし中華スープ 梨 麦茶		牛乳 ふかし芋	エネルギー 391kcal タンパク質 14.6g 脂質 7.9g 食塩 1.3g エネルギー 459kcal タンパク質 18.6g 脂質 10.6g 食塩 1.4g	
6金	麦茶 チータラ	ごはん	さばの塩焼き 切干大根含め煮 玉ねぎの味噌汁 ミニトマト 麦茶	麦茶 プリンパフェ	エネルギー 387kcal タンパク質 17.0g 脂質 9.8g 食塩 0.9g エネルギー 440kcal タンパク質 18.6g 脂質 10.4g 食塩 1.1g		
7土	ももゼリー	めん	焼きうどん 柿 牛乳		エネルギー 220kcal タンパク質 8.5g 脂質 8.3g 食塩 0.6g エネルギー 236kcal タンパク質 10.7g 脂質 10.3g 食塩 0.7g		
8日	 スポーツの日		お休み		 10月 きのこ類 かぶ さつま芋 里芋 チンゲン菜 柿 りんご 鮭 さば さんま しらす など ～旬の食材～		
9月			スポーツの日				
10火	麦茶 ウエハース	ごはん	ポークピカタ チンゲン菜中華和え きのこのスープ トマト 麦茶	牛乳 いかくん 南瓜カップケーキ	エネルギー 424kcal タンパク質 20.0g 脂質 14.4g 食塩 1.5g エネルギー 496kcal タンパク質 24.4g 脂質 16.9g 食塩 1.8g		
11水	麦茶 大根煮	ごはん	豆腐チャンプルー かぶとぎゅうりの浅漬け わかめのすまし汁 ぶどう 麦茶		牛乳 おさつスティック	エネルギー 319kcal タンパク質 15.2g 脂質 8.5g 食塩 1.2g エネルギー 376kcal タンパク質 14.2g 脂質 10.5g 食塩 1.3g	
12木	麦茶 みかん缶	ごはん	鮭きこのクリームソース ミニトマト 麦茶 フロッキーとえびのサラダ コンソメスープ		ジョア 柿パウンド	エネルギー 512kcal タンパク質 23.4g 脂質 12.0g 食塩 0.4g エネルギー 609kcal タンパク質 28.2g 脂質 14.9g 食塩 0.5g	
13金	麦茶 星せんべい	ごはん	さつま芋のかき揚げ 納豆野菜和え オレンジ のりふりかけ しめじの味噌汁 麦茶	牛乳 メロンソーダゼリー	エネルギー 458kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.1g 食塩 0.9g エネルギー 524kcal タンパク質 16.4g 脂質 18.7g 食塩 0.9g		
14土	ブチダノン	パン	コッパパン バナナ 牛乳	毎月19日は	エネルギー 611kcal タンパク質 14.0g 脂質 26.5g 食塩 0.8g エネルギー 697kcal タンパク質 14.7g 脂質 30.8g 食塩 1.0g		
15日			お休み		「いただきます」の日 		
16月	麦茶 蒸しじゃが芋	ごはん	干草卵焼き 厚揚げ豆ごまサラダ えのきの味噌汁 りんご 麦茶	牛乳 じゃこマヨトースト	エネルギー 437kcal タンパク質 16.5g 脂質 17.6g 食塩 1.5g エネルギー 552kcal タンパク質 21.3g 脂質 22.7g 食塩 2.0g		
17火	牛乳 シリアル	めん	鶏ちゃんこラーメン えび揚げ餃子 スティックきゅうり グレープフルーツ 麦茶		豆乳 ベビーチーズ 青のりせんべい	エネルギー 406kcal タンパク質 18.5g 脂質 18.4g 食塩 2.2g エネルギー 563kcal タンパク質 21.4g 脂質 14.7g 食塩 1.5g	
18水	麦茶 バナナ	ごはん	さんまのおかか煮 上州きんぴら かぶの味噌汁 ミニトマト 麦茶		牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 516kcal タンパク質 17.9g 脂質 12.0g 食塩 1.2g エネルギー 553kcal タンパク質 21.4g 脂質 14.7g 食塩 1.5g	
19木	麦茶 おしゃぶり昆布	ごはん	豆腐とえびのケチャップ煮 粉ふき芋 ミルクスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ビスコ りんごゼリー	エネルギー 431kcal タンパク質 18.5g 脂質 9.0g 食塩 0.9g エネルギー 508kcal タンパク質 21.9g 脂質 11.3g 食塩 1.1g		
20金	麦茶 ハッピーターン	ごはん	サラダステーキ 小松菜じゃこ炒め ピーフンスープ 柿 麦茶		牛乳 きこり風パンネ	エネルギー 431kcal タンパク質 19.5g 脂質 10.6g 食塩 2.4g エネルギー 537kcal タンパク質 12.7g 脂質 10.9g 食塩 1.1g	
21土	ヨーグルト	ごはん	ポークカレーライスを 梨 牛乳		エネルギー 340kcal タンパク質 13.1g 脂質 8.8g 食塩 1.0g エネルギー 373kcal タンパク質 12.7g 脂質 10.9g 食塩 1.1g		
22日			お休み		★10月24日は誕生会・給食試食会です。 		
23月	麦茶 黄桃缶	ごはん	厚揚げとチンゲン菜の卵とし 枝豆シウマイ 切干大根味噌汁 トマト 麦茶	牛乳 里芋みそ田楽	エネルギー 424kcal タンパク質 15.2g 脂質 12.8g 食塩 1.3g エネルギー 493kcal タンパク質 18.8g 脂質 15.9g 食塩 1.7g		
24火	麦茶 チーズ	ごはん	★秋色五目ごはん 鶏の唐揚げ 柿サラダ ぶどう ヤクルト 麦茶		牛乳 ティラミスケーキ	エネルギー 649kcal タンパク質 21.2g 脂質 29.0g 食塩 1.4g エネルギー 789kcal タンパク質 24.2g 脂質 34.4g 食塩 1.1g	
25水	麦茶 クラッカー	ごはん	オムレツケチャップソース かぶツナサラダ キャベツスープ 梨 麦茶	麦茶 豆乳リゾット	エネルギー 415kcal タンパク質 11.2g 脂質 11.5g 食塩 1.3g エネルギー 471kcal タンパク質 13.4g 脂質 11.3g 食塩 1.6g		
26木	麦茶 揚げせんべい	ごはん	ほうれん草グラタン トマトと卵のスープ さつま芋とベーコンサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 のりトースト	エネルギー 520kcal タンパク質 19.0g 脂質 16.1g 食塩 1.6g エネルギー 579kcal タンパク質 22.9g 脂質 17.3g 食塩 1.8g		
27金	麦茶 大豆煮	ごはん	【十三夜】鮭ねぎ味噌焼き のっぺい汁 麦茶 フロッキーとしめじのごまマヨ和え りんご	麦茶 みたらし団子※	エネルギー 391kcal タンパク質 17.1g 脂質 12.0g 食塩 1.4g エネルギー 391kcal タンパク質 17.1g 脂質 12.0g 食塩 1.4g		
28土	アセロラゼリー	めん	和風スパゲティ グレープフルーツ 牛乳		※誤飲防止の為、 ひよこ・ちも組は 「ごはん団子」です。	エネルギー 388kcal タンパク質 16.4g 脂質 17.5g 食塩 1.0g	
29日			お休み				
30月	麦茶 柿	ごはん	豆腐の五目焼き 小松菜と桜えびのごま和え わかめの味噌汁 トマト 麦茶	牛乳 ロールパン ジャム&マーガリン	エネルギー 548kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.4g 食塩 1.6g エネルギー 598kcal タンパク質 22.9g 脂質 20.8g 食塩 2.0g		
31火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	おばけきのこカレー 蒸しブロッコリー かぶのスープ バナナ 麦茶		牛乳 型抜きクッキー かぼちゃプリン	エネルギー 515kcal タンパク質 14.6g 脂質 14.7g 食塩 1.1g エネルギー 620kcal タンパク質 18.2g 脂質 18.3g 食塩 1.3g	
※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。 献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。							
平均							

鼻高こども園(一般)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	麦茶 バイン缶	3	麦茶 蒸し人参	4	麦茶 ココナッツサブレ	5	麦茶 せんべい（カルシウム）	6	麦茶 チータラ	7	ゼリー（もも）
パン・ぶどうパン エビフライ 千切りキャベツ かぼちゃシチュー	トマト 麦茶 エビフライ 中濃ソース 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム マカロニ 塩 コンソメ 油 牛乳 シチュールー	ご飯（めし） 卵とトマトの中華炒め キャベツとベーコンの蒸しサラダ わかめスープ豆腐入り	オレンジ 麦茶 卵 ツナ ごま油 トマト 玉ねぎ しめじ もやし 菊 万能ねぎ スープストック 食塩 キャベツ ベーコン コーン きゅうり 粉チーズ 食塩 油 わかめ ねぎ ごま 豆腐 スープストック ごま油 しょうゆ	ご飯（めし） 和風ミートローフ マカロニソテー なめこの味噌汁	ぶどう 麦茶 鶏肉 人参 椎茸 ねぎ 豆腐 枝豆 ひじき 卵 片栗粉 みそ ケチャップ まめプラス マカロニ コーン缶 たまねぎ 赤ピーマン アスパラ にんにく 食塩 油 なめこ 万能ねぎ 豆腐 みそ こんぶだし かつお節 いわしだし	ご飯（めし） 厚揚げ酢豚風 ガンバルソーサラダ もやし中華スープ	梨 麦茶 生揚げ ビーマン 菊 人参 椎茸 玉ねぎ 生姜 ケチャップ 酢 みりん 片栗粉 スープストック 油 鶏ささ身 大豆 わかめ きゅうり ごま にんにく ねぎ しょうゆ 酢 油 砂糖 食塩 もやし なら コーン 中華だしの素 食塩 はるさめ	ご飯（めし） さばの塩焼き 切り干し大根含め煮 味噌汁（玉ねぎ・キャベツ）	ミニトマト 麦茶 切干大根 枝豆 油揚げ 人参 椎茸 ごま油 しょうゆ かつお節 みりん 砂糖 たまねぎ キャベツ 生揚げ みそ こんぶだし かつお節 いわしだし	焼きうどん（麺） 焼きうどん・しょうゆ味（具） 柿 牛乳	豚肉 キャベツ にんじん ねぎ ごま油 本みりん しょうゆ かつお節
麦茶 きのごおにぎり	めし えのき しめじ 舞茸 ごま みつば みりん 油 しょうゆ 塩 のり	牛乳 マフィン（りんご） ホットケーキミックス りんご 砂糖 豆乳 豆腐	牛乳 栗コロッケ	牛乳 ふかし芋	牛乳 麦茶	牛乳 プリンパフェ	麦茶 植物生まれのプッチンプリン パナナ りんご バイン缶				
9	スポーツの日	10	麦茶 ウエハース	11	麦茶 大根煮	12	麦茶 みかん缶	13	麦茶 星せんべい	14	ブチダノン
		ご飯（めし） ポークピカタ チンゲン菜の中華和え きのこのスープ	トマト 麦茶 豚肉 卵 粉チーズ 小麦粉 食塩 ケチャップ チンゲンサイ にんじん もやし ツナ缶 和風ごまドレッシング ごま油 えのき エリンギ たまねぎ コーン缶 コンソメ 食塩 パセリ粉	ご飯（めし） 豆腐チャンプルー かぶときゅうりの浅漬け わかめのすまし汁	ぶどう 麦茶 豆腐 卵 ツナ缶 たまねぎ にんじん しめじ 枝豆 油 みりん 醤油 かぶ きゅうり 塩こうじ わかめ えのき ちくわ めんつゆ 食塩	ご飯（めし） 鮭のきのこクリームソース ブロッコリーとえびのサラダ コンソメスープ	ミニトマト 麦茶 鮭 しめじ えのき しいたけ たまねぎ 牛乳 米粉 ブロッコリー きゅうり コーン缶 赤ピーマン えび イタリアンドレッシング にんじん グリンピース コーン缶 コンソメ 大豆	ご飯（めし） のりふりかけ オレンジ 麦茶 さつま芋のかき揚げ 納豆あえ（こまつな） しめじの味噌汁	さつま芋 たまねぎ 枝豆 ワインナー 小麦粉 卵 しょうゆ 油 こまつな にんじん 納豆 しょうゆ かつお節 しめじ 大根 油揚げ かつお節 昆布 いわし粉 みそ	コッペパン（いちご） バナナ 牛乳	
		牛乳 いかくん	牛乳 南瓜カップケーキ	牛乳 おさつスティック	牛乳 シリアル	牛乳 パンナ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ヨーグルト		
16	麦茶 蒸しじゃが芋	17	牛乳 シリアル	18	麦茶 バナナ	19	麦茶 おしゃぶり昆布	20	麦茶 ハッピーターン	21	ヨーグルト
ご飯（めし） 千草卵焼き 厚揚げと豆ごまサラダ 味噌汁（えのき）	りんご 麦茶 卵 たけのこ ほうれんそう にんじん しいたけ かつお節 しょうゆ みりん 生揚げ だいず きゅうり 赤ピーマン 香ひ胡麻ドレッシング みそ いわし粉 こんぶだし かつお節 ねぎ えのき 凍り豆腐	鶏ちゃんこラーメン えび揚げ餃子 スティックきゅうり グレープフルーツ	中華めん 鶏肉 大根 白菜 ねぎ 油揚げ ごんにゅく にんにく 生姜 スープストック ごま ごま油 みりん みそ きゅうり 食塩 麦茶	ご飯（めし） さんまおかか煮 上州きんぴら 味噌汁（かぶ）	ミニトマト 麦茶 白滝 蓮根 人参 ごぼう ごま さつま揚げ ごま油 砂糖 醤油 みりん かつお節 豆ブラス しいたけ みそ こんぶだし かつお節 いわしだし かぶ 油揚げ	ご飯（めし） 豆腐とえびのケチャップ煮 粉ふき芋 ミルクスープ	オレンジ 麦茶 豚ひき肉 えび 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト 片栗粉 チンゲン菜 ケチャップ 油 じゃがいも あおのり 食塩 コーン缶 キャベツ ぼたて（水黒） 豆乳 コンソメ 食塩 マッシュルーム	ご飯（めし） サラダステーキ 小松菜じゃこ炒め ビーフンスープ	柿 麦茶 サラダステーキ だいこん めんつゆ こまつな しらす にんにく 油 食塩 ビーフン にんじん なら コーン スープストック 食塩	ポークカレーライス 梨 牛乳	めし 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレールウ 油
牛乳 じゃこトースト（マヨネーズ）	食パン しらす あおのり マヨネーズ	豆乳 ベビーチーズ	豆乳 青のりせんべい	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 ビスコ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 きこり風ペンネ	牛乳 マカロニ ツナ缶 椎茸 しめじ マッシュルーム 玉ねぎ トマト缶 にんにく ケチャップ	牛乳 アセロラゼリー		
23	麦茶 黄桃缶	24	麦茶 切れてるチーズ	25	麦茶 クラッカー	26	麦茶 揚げせんべい	27	麦茶 大豆煮	28	アセロラゼリー
ご飯（めし） 厚揚げとチンゲン菜の卵とじ 枝豆シュウマイ 切干大根の味噌汁	トマト 麦茶 生揚げ チンゲンサイ にんじん しいたけ みつば 卵 油 醤油 砂糖 みりん かつお節 生揚げ だいず きゅうり 赤ピーマン 香ひ胡麻ドレッシング 切り干し大根 凍り豆腐 小ねぎ みそ こんぶだし かつお節 いわしだし	秋色五目ご飯 鶏の唐揚げ 柿サラダ ぶどう	米 人参 ごぼう 舞茸 しめじ 油揚げ なめだけ ごま油 かつお節 砂糖 みりん 醤油 枝豆 鶏肉 にんにく しょうが しょうゆ みりん 油 片栗粉 小麦粉 マカロニ かき きゅうり たまねぎ コーン ハム マヨネーズ 豆腐 ヤクルト 麦茶	ご飯（めし） オムレツトマトソースがけ かぶツナサラダ キャベツのスープ	梨 麦茶 オムレツ ケチャップ 食塩 かぶ にんじん きゅうり ツナ コーン 和風ごまドレッシング キャベツ えのき じゃがいも 食塩 コンソメ	ご飯（めし） ほうれん草グラタン さつま芋とベーコンのサラダ トマトと卵のスープ	オレンジ 麦茶 マカロニ ほうれんそう えび ぼたて たまねぎ マッシュルーム 米粉 豆乳 塩 油 チーズ さつま芋 きゅうり にんじん ベーコン たまねぎ 酢 マヨネーズ トマト 卵 パン粉 粉チーズ パセリ コンソメ 食塩	ご飯（めし） 駐ねぎ味噌焼き ブロッコリーとシメジのサラダ のっぺい汁	りんご 麦茶 鮭 食塩 みそ みりん ねぎ 万能ねぎ ブロッコリー しめじ にんじん もやし マヨネーズ 粉チーズ ごま しょうゆ 砂糖 さといも たけのこ だいこん しいたけ ちくわ 食塩 めんつゆ 片栗粉 凍り豆腐	和風ツナスパゲティ グレープフルーツ 牛乳	スウティアー ツナ たまねぎ しめじ しょうゆ 油 みりん パター のり 食塩
牛乳 里芋みそ田楽	さといも みそ 砂糖	牛乳 ティラミス	牛乳 かぼちゃプリン 型抜きクッキー	牛乳 小麦粉 パター 卵 かき水シロップ 砂糖	牛乳 海苔トースト	牛乳 海苔トースト	牛乳 海苔トースト	牛乳 海苔トースト	牛乳 海苔トースト	牛乳 海苔トースト	牛乳 海苔トースト
30	麦茶 柿	31	麦茶 野菜せんべい								
ご飯（めし） 豆腐の五目焼き 小松菜と桜えびのごま和え 味噌汁（わかめ）	トマト 麦茶 豆腐 鶏ひき肉 さつま芋 たまねぎ 人参 ひじき 椎茸 しょうゆ 食塩 片栗粉 まめプラス こまつな 油揚げ すりごま しょうゆ 砂糖 干しえび わかめ ねぎ みそ こんぶだし かつお節 いわしだし 凍り豆腐	ご飯（めし） おばけきのこカレー 蒸しブロッコリー かぶのスープ	バナナ 麦茶 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 カレールウ 油 エリンギ しめじ えのき 椎茸 枝豆 コーン缶 かぶ コンソメ 食塩								
牛乳 ロールパン ジャム&マーガリン	ロールパン いちごジャム マーガリン	牛乳 型抜きクッキー	牛乳 小麦粉 パター 卵 かき水シロップ 砂糖								
※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。 献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任											