

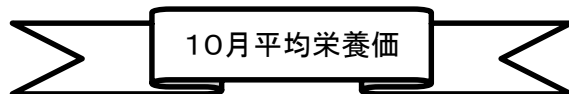
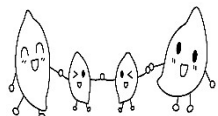
令和2年度10月の献立表

認定こども園たちばな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼 食			3時おやつ	
			主食	副食 献立	材料名	献立	材料名
1	木	クラッカー・牛乳	栗ごはん	豚肉のみそ焼き・ツナの和え物・梨・のっぺい汁	米・栗・豚肉・キャベツ・胡瓜・ツナ・もやし・人参・梨・里芋・ごぼう・大根	お月見ゼリー・せんべい	お月見ゼリー・ポタポタせんべい ※せんべい→ハイハイせん
2	金	ヨーグルト・麦茶	ごはん	鶏肉のからあげ・和風パスタサラダ・りんご・味噌汁	米・鶏肉・油・生姜・にんにく・パスタ・胡瓜・ハム・人参・りんご・もやし・油揚げ	豆蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・甘納豆・牛乳
5	月	ビスケット・牛乳	ごはん	松風焼き・春雨サラダ・バナナ・すまし汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・いりごま・春雨・胡瓜・ハム・人参・バナナ・小松菜・おふ	たこ焼き・麦茶	たこ焼き・ソース・マヨ・青のり・麦茶 ※ベイクドポテト
6	火	オレンジゼリー・麦茶	中華丼	いんげんのごま和え・チーズ・もやしのスープ	米・白菜・豚肉・ムキエビ・人参・筍水煮・ナルト・きくらげ・うずら卵・いんげん・すりごま・チーズ・もやし・ニラ	クリームパン・牛乳	クリームパン・牛乳 ※ロールパン
7	水	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	鮭の西京焼き・ひじき煮・ぶどう・かき玉汁	米・鮭の西京漬け・ひじき・豚肉・人参・竹輪・油揚げ・椎茸・ぶどう・玉葱・ナルト・水菜・卵	きなこクッキー・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・バター・砂糖・きなこ・牛乳
8	木	コーンフレーク・牛乳	食パン(いちご)	ヒレカツ・ツナサラダ・トマト・わかめスープ	食パン・いちごジャム・ヒレカツ・油・ソース・ツナ・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・トマト・わかめ・長葱	さくらおにぎり・麦茶	米・醤油・酒・塩・麦茶(梅干し)
9	金	梨・麦茶	ごはん	鶏肉の照り焼き・キャベツの昆布和え・納豆・味噌汁	米・鶏肉・生姜・にんにく・キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・納豆・しらす・ニラ・玉葱・油揚げ	バナナケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・バナナ・バター・卵・牛乳
10	土	10時:ビスケット、麦茶 お昼:ラーメン、ほうれん草の磯和え、野菜ジュース 3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶					
12	月	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ・煮卵・コンソメスープ	米・豚肉・マーマレードジャム・マカロニ・胡瓜・人参・ハム・コーン・マヨ・スキムミルク・うずら卵・キャベツ・玉葱	メロンパン・牛乳	メロンパン・牛乳 ※食パン
13	火	卵ボーロ・麦茶	ごはん	肉団子の酢豚・ブロッコリーのおかか和え・バナナ・味噌汁	米・肉団子・玉葱・人参・ピーマン・筍水煮・椎茸・ケチャップ・ブロッコリー・おかか・バナナ・もやし・油揚げ	フルーチェ・せんべい	フルーチェ(いちご)・星せんべい ※せんべい→野菜ハイハイせん
14	水	ふかしもち・牛乳	ロールパン	ハムカツ・中華ナムル・チーズ・コーンスープ	ロールパン・ハムカツ・油・ソース・胡瓜・焼豚・もやし・ほうれん草・人参・チーズ・玉葱・コーン・牛乳・クリームコーン缶・シチューミックス	いなり寿司・麦茶	米・味付油揚げ・麦茶
15	木	バナナ・麦茶	ごはん	さわらの照り焼き 炒り豆腐・スティックきゅうり 味噌汁	米・さわらみりん醤油・豆腐・鶏挽き・玉葱・人参・椎茸・小ねぎ・胡瓜・里芋・ほうれん草	肉まん・牛乳	肉まん・牛乳
16	金	ヨーグルト・麦茶	カレーライス	コールスローサラダ 福神漬け・グレープジュース	米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・カレールウ・キャベツ・胡瓜・ハム・コーン・マヨ・スキムミルク・福神漬け・グレープジュース	クラッカーサンド・牛乳	クラッカー・クリームチーズ・いちごジャム・牛乳 ※クリームチーズサンド
17	土	10時:クラッカー、麦茶 お昼:うどん、中華きゅうり、りんごジュース 3時:バナナ、せんべい、麦茶					
19	月	クラッカー・麦茶	ごはん	春巻き・パスタサラダ・プルーン・中華コーンスープ	米・春巻き・油・パスタ・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・プルーン・玉葱・コーン・卵	付け合せパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし
20	火	バナナ・牛乳	クロワッサン	タンドリーチキン・和風サラダ・トマト・シチュー	クロワッサン・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・キャベツ・もやし・胡瓜・人参・竹輪・わかめ・トマト・じゃがいも・玉葱・ベーコン・コーン・牛乳・シチューミックス	若菜おにぎり・麦茶	米・若菜ごはんもと・麦茶(梅干し)
21	水	グレープゼリー・麦茶	ごはん	サバの文化干し・親子煮 りんご・味噌汁	米・サバ文化干し・鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・ナルト・いんげん・卵・りんご・豆腐・なめこ	ふかしもち・牛乳	さつまいも・牛乳
22	木	チーズ・麦茶	ラーメン	餃子・中華きゅうり・野菜ジュース	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・コーン・餃子・胡瓜・野菜ジュース	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※りんごゼリー・ひじきせん・麦茶
23	金	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	ウインナー・ポークビーンズ チーズ・春雨スープ	米・ウインナー・じゃが芋・玉葱・人参・大豆・豚肉・ケチャップ・カットトマト缶・バター・パセリ・チーズ・春雨・ほうれん草・コーン・いりごま	フルーツヨーグルト・せんべい	りんご・バナナ・みかん缶・パン缶・ヨーグルト・サラダせんべい ※せんべい→ハイハイせん
24	土	10時:クラッカー、麦茶 お昼: スパゲティーミートソース、ブロッコリーのおかか和え、オレンジジュース 3時:バナナ、せんべい、麦茶					
26	月	りんご・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・ほうれん草サラダ・かまぼこ・味噌汁	米・豚肉・生姜・ほうれん草・卵・ハム・りんご・コーン・マヨ・スキムミルク・かまぼこ・玉葱・ニラ	マカロニきなこ・牛乳	マカロニ・きなこ・砂糖・牛乳
27	火	卵ボーロ・牛乳	食パン(メープル)	メンチカツ・野菜のごま和え・パイン・ミネストローネスープ	食パン・メープル・メンチカツ・油・ソース・もやし・いんげん・人参・すりごま・パイン・玉葱・じゃが芋・ハム・キャベツ・セロリ・マカロニ・カットトマト缶	チャーハン・麦茶	米・焼豚・玉葱・ピーマン・麦茶
28	水	せんべい・麦茶	ごはん	鮭の味噌バター焼き・切り昆布煮・トマト・白菜のスープ	米・鮭の味噌バター・切り昆布・さつま揚げ・人参・椎茸・トマト・白菜・ハム	バウムクーヘン・牛乳	バウムクーヘン・牛乳 ※ロールパン
29	木	チーズ・麦茶	ハヤシライス	ツナの和え物 オレンジジュース	米・牛肉・玉葱・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・胡瓜・ツナ・もやし・人参・オレンジジュース	栗蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・栗・牛乳
30	金	ふかしもち・麦茶	ごはん	ミートローフ・切干大根サラダ・煮豆・すまし汁	米・豚挽き・鶏挽き・玉葱・ミックスベジタブル・チーズ・パン粉・卵・ケチャップ・切干大根・胡瓜・人参・カニカマ・マヨ・スキムミルク・金時豆・小松菜・半片	アップルケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・りんご・砂糖・バター・卵・牛乳
31	土	10時:ビスケット、麦茶 お昼:焼きそば、ほうれん草の磯和え、グレープジュース 3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶					

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



3歳未満児	エネルギー	567kcal	たんぱく質	17.9g	脂質	18.3g
	カルシウム	202mg	食塩	2.0g		
3歳以上児	エネルギー	594kcal	たんぱく質	18.5g	脂質	19.1g
	カルシウム	216mg	食塩	2.1g		