

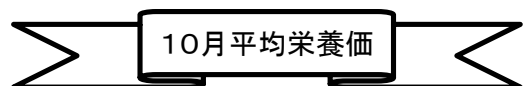
令和4年度10月の献立表

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	
3	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	春巻き・パンサンスー・りんご・わかめスープ	米・春巻き・油・春雨・きゅうり・人参・ハム・卵・りんご・わかめ・長ねぎ	コーンフレーククッキー・牛乳	ホットケーキミックス・バター・牛乳・砂糖・コーンフレーク・牛乳	
4	火	ビスケット・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツの昆布あえ・トマト・味噌汁	米・豚肉・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・トマト・なす・玉ねぎ	アップルケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・りんご・牛乳・バター・砂糖・卵・牛乳	
5	水	コーンフレーク・牛乳	食パン(いちご)	メンチカツ・チーズサラダ・パイン・ほうれんそうスープ	食パン・いちごジャム・メンチカツ・油・ソース・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・チーズ・マヨネーズ・スキムミルク・パイン・ほうれんそう・玉ねぎ	さくらおにぎり・麦茶	米・醤油・酒・塩・麦茶・(梅干し)	
6	木	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	ホッケの塩だれ焼き・切干大根煮・梨・もやしのスープ	米・ホッケの塩だれ・切干大根・人参・いんげん・さつま揚げ・油揚げ・梨・もやし・ニラ	バウムクーヘン・牛乳	バウムクーヘン・牛乳 ※クロワッサン	
7	金	チーズ・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・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・福神漬け・グレープジュース	付け合わせパン・牛乳	食パン・メープル・牛乳 ※メープル→かぼちゃペースト	
8	土	10時:ビスケット、麦茶 お昼:ラーメン、スティックきゅうり、野菜ジュース 3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶						
11	火	卵ボーロ・麦茶	ごはん	松風焼き・和風パスタサラダ・梨・すまし汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・パスタ・きゅうり・人参・ハム・梨・小松菜・おふ	かりんとうドーナツ・牛乳	かりんとうドーナツ・牛乳 ※甘味ビスケット	
12	水	ヨーグルト・麦茶	スパゲッティ	豆サラダ・バナナ オレンジジュース	パスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・ケチャップ・キャベツ・きゅうり・人参・水煮大豆・チーズ・マヨネーズ・スキムミルク・バナナ・オレンジジュース	クリームパン・牛乳	クリームパン・牛乳 ※米粉のパン	
13	木	せんべい・麦茶	ごはん	鶏のからあげ・中華ナムル・りんご・味噌汁	米・鶏肉・油・にんにく・生姜・もやし・きゅうり・ほうれんそう・人参・ハム・りんご・豆腐・なめこ	バナナケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・牛乳・バター・卵・牛乳	
14	金	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	サバの味噌煮・野菜のごまあえ・トマト・すまし汁	米・サバの味噌煮・もやし・人参・いんげん・すりごま・トマト・ほうれんそう・はんぺん	チーズ蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・チーズ・牛乳	
15	土	10時:ビスケット、麦茶 お昼:うどん、ブロッコリーのおかかあえ、オレンジジュース 3時:グレープゼリー、せんべい、麦茶						
17	月	クラッカー・麦茶	ごはん	豚肉のマーメイド焼き・春雨サラダ・チーズ・味噌汁	米・豚肉・マーメイドジャム・春雨・きゅうり・人参・ハム・チーズ・豆腐・わかめ	桃まんじゅう・牛乳	桃まんじゅう・牛乳 ※ロールパン	
18	火	バナナ・麦茶	食パン(ブルーベリー)	タンドリーチキン・ツナサラダ・トマト・コーンスープ	食パン・ブルーベリージャム・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・コーン・玉ねぎ・牛乳・シチューミックス	しらすおにぎり・麦茶	米・しらす・麦茶・(梅干し)	
19	水	ビスケット・麦茶	ごはん	鮭の西京焼き・ひじき煮・スティックきゅうり・すまし汁	米・鮭の西京漬け・ひじき・豚肉・人参・油揚げ・ちくわ・椎茸・きゅうり・浅漬けのもと・豆腐・水菜	肉まん・牛乳	肉まん・牛乳	
20	木	せんべい・麦茶	牛丼	かぶの昆布あえ・バナナ味噌汁	米・牛肉・玉ねぎ・しらたき・かぶ・きゅうり・人参・塩昆布・バナナ・もやし・油揚げ	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※果物ゼリー、麦茶	
誕生日会								
21	金	ヨーグルト・麦茶	ごはん	鶏の味噌焼き・マカロニサラダ・りんご・かき玉汁	米・鶏肉・マカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・りんご・玉ねぎ・水菜・なると・卵	ホットドック・牛乳	ロールパン・ウインナー・ケチャップ・牛乳 ※ケチャップなし	
22	土	10時:クラッカー、麦茶 お昼:ミートソーススパゲッティ、ほうれんそうの磯あえ、グレープジュース 3時:バナナ、せんべい、麦茶						
24	月	ビスケット・麦茶	ごはん	はんぺんフライ・ブロッコリーの炒め物・煮卵・豆腐のスープ	米・はんぺんフライ・油・ソース・ブロッコリー・コーン・ハム・カレー粉・煮卵・豆腐・玉ねぎ・小松菜	フルーツヨーグルト・せんべい	ヨーグルト・りんご・バナナ・パイン缶・みかん缶・せんべい ※せんべい→Caせん	
25	火	バナナ・牛乳	ロールパン	鶏肉のパン粉焼き・ほうれんそうサラダ・チーズ・コンソメスープ	ロールパン・鶏肉・にんにく・パン粉・パセリ・ほうれんそう・卵・りんご・ハム・コーン・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・キャベツ・玉ねぎ	チャーハン・麦茶	米・焼豚・玉ねぎ・ピーマン・麦茶	
26	水	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	マーボー豆腐 ブロッコリーのおかかあえ りんご・中華コーンスープ	米・豚肉・豆腐・エビ・長ねぎ・ニラ・にんにく・生姜・ブロッコリー・おかか・りんご・玉ねぎ・コーン・卵	さつまいも蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・さつまいも・牛乳	
27	木	チーズ・麦茶	ハヤシライス	ツナのあえもの 野菜ジュース	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・きゅうり・もやし・キャベツ・人参・ツナ・野菜ジュース	アップルパイ・牛乳	アップルパイ・牛乳 ※りんご、ビスケット	
28	金	グレープゼリー・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・切り昆布煮・中華きゅうり・味噌汁	米・タラのカレー風味・きざみ昆布・人参・椎茸・さつま揚げ・きゅうり・大根・油揚げ	豆乳ドーナツ・牛乳	豆乳ドーナツ・牛乳 ※米粉のパン	
29	土	10時:クラッカー、麦茶 お昼:焼きそば、ブロッコリーのおかかあえ、野菜ジュース 3時:バナナ、せんべい、麦茶						
31	月	せんべい・麦茶	栗ごはん	鶏の照り焼き・かぼちゃサラダ・りんご・味噌汁	米・栗・醤油・酒・塩・鶏肉・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ・スキムミルク・りんご・玉ねぎ・ニラ	さつまいもケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・さつまいも・牛乳・バター・卵・牛乳	

\* 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 574kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.3g  
カルシウム 205mg 食塩 2.0g

3歳以上児

エネルギー 598kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.2g  
カルシウム 217mg 食塩 2.1g