

令和5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
2	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	豚肉のマーメレード焼き・ツナの和え物・りんご・味噌汁	米・豚肉・マーメレードジャム・キャベツ・胡瓜・もやし・ツナ・人参・りんご・豆腐・わかめ	チーズ蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・チーズ・牛乳
3	火	ヨーグルト・麦茶	ごはん	松風焼き・ブロッコリーの炒め物・バナナ・もやしのスープ	米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・いりごま・ブロッコリー・ハム・コーン・カレー粉・バナナ・もやし・ニラ	付け合せパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし (うさぎ: 南瓜ペースト)
4	水	りんご・牛乳	ロールパン	エビカツ・卵サラダ・チーズ・ミネストローネスープ	ロールパン・エビカツ・油・ソース・卵・胡瓜・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・チーズ・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・セロリ・トマト缶	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶・(梅干し)
5	木	コーンフレーク・牛乳	カレーライス	🍷 コールスローサラダ 福神漬け	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・りんご・マヨ・スキムミルク・福神漬け	バナナ・せんべい・麦茶	バナナ・サラダせんべい・麦茶 ※未満児: せんべい→野菜ハイハイせん
6	金	せんべい・麦茶	ごはん	鮭のみそバター焼き・上州きんぴら・スティックきゅうり・すまし汁	米・鮭のみそバター・ごぼう・鶏肉・人参・白滝・椎茸・パプリカ・いりごま・胡瓜・浅漬けのもと・ほうれん草・半片	キャロットケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・人参・バター・卵・牛乳
10	火	クラッカー・麦茶	ごはん	春巻き・和風パスタサラダ・梨・わかめスープ	米・春巻き・油・パスタ・胡瓜・ツナ・人参・梨・わかめ・長葱	フルーチェ・せんべい	フルーチェ(いちご)・牛乳・カルシウムせんべい
11	水	バナナ・牛乳	クロワッサン	鶏肉のトマト煮込み・ツナサラダ・チーズ・きのこスープ	クロワッサン・鶏肉・玉葱・人参・パプリカ・ケチャップ・トマト缶・トマトピューレ・キャベツ・胡瓜・ツナ・コーン・マヨ・スキムミルク・チーズ・ハム・椎茸・えのき・エリンギ	いなり寿司・麦茶	米・味付け油揚げ・麦茶 ※いなりごはん
12	木	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉の味噌焼き・ブロッコリー・トマト・オレンジ・豆腐のスープ	米・豚肉・ブロッコリー・おなか・トマト・オレンジ・豆腐・玉葱・小松菜	スイートポテト・牛乳	さつまいも・卵・バター・生クリーム・砂糖・牛乳
13	金	グレープゼリー・麦茶	ごはん	ホッケの塩だれ焼き・ひじき煮・中華きゅうり・味噌汁	米・ホッケの塩だれ・ひじき・豚肉・人参・竹輪・椎茸・油揚げ・胡瓜・豆腐・なめこ	お好み焼き・牛乳	小麦粉・豚肉・キャベツ・卵・桜えび・ソース・マヨ・青のり・牛乳 ※ソースなし
14	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼: 🍴 ミートソーススパゲッティ、キャベツの昆布和え、野菜ジュース			3時: オレンジゼリー、せんべい、麦茶	
16	月	ヨーグルト・麦茶	ごはん	鶏肉の味噌焼き・春雨サラダ・りんご・コンソメスープ	米・鶏肉・春雨・胡瓜・ささみ・人参・りんご・キャベツ・玉葱	レーズン蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・レーズン・牛乳
17	火	卵ボーロ・牛乳	食パン	ヒレカツ・ブロッコリーサラダ・トマト・シチュー	食パン・ヒレカツ・油・ソース・ブロッコリー・卵・ハム・コーン・マヨ・スキムミルク・トマト・じゃが芋・玉ねぎ・人参・牛乳・シチューミックス	栗ごはんのおにぎり・麦茶	米・醤油・酒・塩・栗・麦茶 ※さくらごはん
18	水	クラッカー・麦茶	ごはん	さわらのごま照り焼き・厚揚げの煮物・スティックきゅうり・中華コーンスープ	米・さわらみりん醤油・ごま・生揚げ・玉葱・人参・ナルト・胡瓜・玉葱・コーン・卵	ツナサンド・牛乳	ロールパン・キャベツ・ツナ・マヨ・スキムミルク・牛乳
19	木	チーズ・麦茶	きつねうどん	まんまるしゅうまい バナナ	うどん・豚肉・小松菜・人参・長葱・椎茸・油揚げ・豚挽肉・玉葱・シウマイ皮・生姜・バナナ	手作りケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・バター・卵・ホイップ・ブルーベリーソース・牛乳 ※未満児: ホイップ・ソースなし
20	金	ビスケット・麦茶	ごはん	ミートローフ・マカロニサラダ・煮豆・味噌汁	米・豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・ミックスベジタブル・チーズ・パン粉・卵・ケチャップ・マカロニ・胡瓜・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・金時豆・もやし・油揚げ	りんごヨーグルト・せんべい	ヨーグルト・りんご・ぼたぼたせんべい ※未満児: せんべい→小魚せん
21	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼: 焼きそば、ブロッコリーのおなか和え、グレープジュース			3時: バナナ、せんべい、麦茶	
23	月	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・野菜のごま和え・りんご・味噌汁	米・豚肉・生姜・もやし・人参・いんげん・すりごま・りんご・豆腐・わかめ	クロワッサン・牛乳	クロワッサン・牛乳
24	火	ビスケット・牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き・さつまいもサラダ・煮卵・中華スープ	米・鶏肉・さつまいも・胡瓜・りんご・レーズン・マヨ・スキムミルク・うずら卵・春雨・コーン・ほうれん草・いりごま	フルーツゼリー・せんべい	りんごゼリー・りんご・星せんべい ※せんべい→野菜ハイハイせん
25	水	バナナ・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・五目豆・中華きゅうり・かき玉汁	米・タラカレー風味・大根・大豆・人参・鶏肉・こんにゃく・胡瓜・玉葱・ナルト・椎茸・水菜・卵	おふのラスク・牛乳	おふ・グラニュー糖・オリーブオイル・牛乳
26	木	コーンフレーク・牛乳	食パン	メンチカツ・チーズサラダ・トマト・南瓜のポタージュ	食パン・メンチカツ・油・ソース・キャベツ・胡瓜・ハム・チーズ・人参・マヨ・スキムミルク・トマト・玉ねぎ・南瓜・クリーンコーン缶・牛乳・シチューミックス	焼きそば・麦茶	中華めん・豚肉・もやし・人参・麦茶
27	金	オレンジゼリー・麦茶	ごはん	🍷 マーボー豆腐 ブロッコリーのおなか和え バナナ・すまし汁	米・豆腐・豚肉・エビ・長葱・ニラ・にんにく・生姜・ブロッコリー・おなか・バナナ・小松菜・おふ	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 ※クラッカー・チーズ
28	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、オレンジジュース			3時: りんごゼリー、せんべい、麦茶	
30	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	鶏肉の塩から揚げ・キャベツの昆布和え・トマト・味噌汁	米・鶏肉・生姜・にんにく・片栗粉・油・キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布・トマト・大根・油揚げ	マカロニきなこ・牛乳	マカロニ・砂糖・きなこ・牛乳
31	火	チーズ・麦茶	ハヤシライス	🍷 和風サラダ りんご	米・豚肉・玉葱・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・胡瓜・もやし・人参・かまぼこ・わかめ・りんご	ハロウィンクッキー・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・バター・砂糖・ココア・牛乳

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



10月平均栄養価

3歳未満児	エネルギー	558kcal	たんぱく質	17.0g	脂質	18.2g
	カルシウム	207mg	食塩	2.0g		
3歳以上児	エネルギー	581kcal	たんぱく質	18.3g	脂質	18.6g
	カルシウム	215mg	食塩	2.1g		