

令和5年度10月の献立表

認定こども園たちばな

【きざみ】

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	
2	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	豚肉のマーマレード焼き・ツナの和え物・りんご・味噌汁	米・豚肉・マーマレードジャム・キャベツ・もやし・ツナ・人参・りんご・豆腐・わかめ	チーズ蒸しパン・牛乳
3	火	ヨーグルト(ベビーダノン)・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	食パン・牛乳
4	水	りんご・麦茶	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・卵・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	わかめごはん・麦茶
5	木	マンナビスケット・麦茶	カレーライス	コールスローサラダ	米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・赤ちゃん用カレールウ・キャベツ・ハム・コーン・マヨ・スキムミルク	バナナ・野菜ハイハイせんべい・麦茶
6	金	ハイハイせん・麦茶	ごはん	鮭のみそバター焼き・上州きんぴら・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・ほうれん草・半片	キャロットケーキ・牛乳
10	火	アンパンマンビスケット・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・ツナ・人参・梨・わかめ・長葱	ヨーグルト(ベビーダノン)・ハイハイせんべい・麦茶
11	水	バナナ・麦茶	ロールパン	鶏肉のトマト煮込み・ツナサラダ・チーズ・きのこスープ	ロールパン・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・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	いなりごはん・麦茶
12	木	野菜ハイハイせん・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・おかか・トマト・オレンジ・豆腐・玉葱・小松菜	スイートポテト・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・味噌汁	米・ホッケの塩だれ・ひじき・豚肉・人参・竹輪・椎茸・油揚・豆腐・なめこ	お好み焼き(ソースなし)・牛乳
14	土	10時:ハイハイせん、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 3時: オレンジゼリー、ハイハイせん、麦茶				
16	月	ヨーグルト(ベビーダノン)・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・ささみ・人参・りんご・キャベツ・玉葱	プレーン蒸しパン・牛乳
17	火	卵ボーロ・麦茶	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・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	さくらごはん・麦茶
18	水	ハイハイせん・麦茶	ごはん	さわらのごま照り焼き・厚揚げの煮物・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・玉葱・コーン・卵	ロールパン(ツナマヨ添え)・牛乳
19	木	チーズ・麦茶 誕生日会	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・豚挽肉・玉葱・シウマイ皮・生姜・バナナ	手作りケーキ(オレンジ添え)・牛乳
20	金	マンナビスケット・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・鶏挽・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・ハム・人参・マヨ・スキムミルク・金時豆・もやし・油揚	りんごヨーグルト・小魚せんべい・麦茶
21	土	10時:ハイハイせん、麦茶 お昼:焼きそば、ブロッコリーのおかか和え 3時:バナナ、ハイハイせん、麦茶				
23	月	ハイハイせん・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	ロールパン・牛乳
24	火	マンナビスケット・麦茶	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・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	りんごのゼリー(りんご添え)・野菜ハイハイせんべい・麦茶
25	水	バナナ・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・五目豆・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・玉葱・ナルト・椎茸・水菜・卵	おふのラスク・牛乳
26	木	アンパンマンビスケット・麦茶	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・キャベツ・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
27	金	オレンジゼリー・麦茶	ごはん	マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 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・おかか・バナナ・小松菜・おふ	マンナビスケット・チーズ・牛乳
28	土	10時:ハイハイせん、麦茶 お昼:ラーメン、ほうれん草の磯和え 3時:りんごゼリー、ハイハイせん、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・人参・塩昆布・トマト・大根・油揚	マカロニきなこ・牛乳
31	火	チーズ・麦茶	カレーライス	和風サラダ りんご	米・豚肉・玉葱・マッシュルーム・赤ちゃん用カレールウ・キャベツ・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

* 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