10月予定献立表

令和5年度

認定こども園　東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き 血や肉、骨になる食べもの(赤)	体の調子を整える食べもの(緑)	熱や力になる食べもの(黄)	未満児付け合わせ	おやつ 未満児(9時)	全園児(3時)
1	日							
2	月	納豆野菜そぼろ丼・和風冷奴・キウイフルーツ 人参とちくわの塩昆布マリネ・じゃがいもとあさりのみそ汁	豚ひき肉・絹ごし豆腐 ひきわり納豆・ちくわ 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・塩昆布 いんげん・キウイフルーツ	片栗粉・ごま油 ごま・じゃがいも	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	火	さわらの五目とろみ煮・野菜のごま和え チンゲン菜と厚揚げのみそ汁・梨	さわら・厚揚げ 脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・きゅうり・ブロッコリー チンゲン菜・えのきたけ・梨	片栗粉・油・砂糖 ごま	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
4	水	ポークビーンズ・わかめともやしのスープ 小松菜とキャベツのツナ酢和え・バナナ	豚肉・大豆水煮缶 ツナ缶	玉ねぎ・人参・粉パセリ・小松菜 ホールトマト缶・キャベツ・わかめ もやし・長ねぎ・バナナ	じゃがいも・砂糖	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	木	秋の豚汁・ボイルウィンナー 納豆野菜和え・ミニトマト・ぶどう	豚肉・高野豆腐・ハム 脱脂粉乳・ひきわり納豆 ウィンナー	人参・ごぼう・しいたけ えのきたけ・長ねぎ・小松菜 もやし・ミニトマト・ぶどう	さつまいも・マヨネーズ 糸こんにゃく	煮玉子	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
6	金	鶏肉のごまみそ焼き・切干大根とひじきのサラダ かぼちゃと玉ねぎのすまし汁・みかん缶	鶏もも肉・ベーコン	切干大根・ひじき・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ みかん缶	砂糖・ごま・片栗粉 マヨネーズ	菜飯(小松菜)	豆乳・お菓子	牛乳 たぬきにぎり
7	土	筑前煮・豆腐のコーンみそ焼き・のりたま 玉ねぎとえのきのすまし汁・オレンジ	鶏もも肉・木綿豆腐	れんこん水煮・ごぼう・えのきたけ 竹の子・いんげん・玉ねぎ・オレンジ 人参・クリームコーン缶・チンゲン菜	砂糖	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	日							
9	月	スポーツの日						
10	火	豚肉と野菜のカレー炒め・かぼちゃの甘煮 キャベツとあさりのみそ汁・バナナ	豚肉・油揚げ・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・キャベツ バナナ	砂糖	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	水	ちゃんぽんラーメン・煮玉子 春巻き・トマトのツナ和え・柿	豚肉・卵・ツナ缶 冷凍春巻き	キャベツ・玉ねぎ・もやし 人参・トマト・きゅうり 柿	中華麺・ごま油 砂糖・油	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	木	さばと玉ねぎのみそ煮・五目汁 ブロッコリーの磯辺和え・オレンジ	さば・鶏もも肉	玉ねぎ・ブロッコリー・大根 刻みのり・人参・えのきたけ 長ねぎ・オレンジ	砂糖・冷凍里芋	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳・いももち
13	金	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
14	土	肉じゃが・きゅうりの酢の物・鮭フレーク 豆腐となすのみそ汁・グレープフルーツ	豚肉・しらす干し 木綿豆腐・油あげ 脱脂粉乳・鮭フレーク	玉ねぎ・人参・きゅうり 冷凍グリンピース・わかめ なす・グレープフルーツ	じゃがいも・砂糖 ごま	ボイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
15	日							
16	月	きのこカレー・さきいかサラダ・オレンジ ゆで卵・福神漬け・キャベツと豆腐のコンソメスープ	豚ひき肉・脱脂粉乳 さきいか・卵・木綿豆腐	しいたけ・しめじ・人参 玉ねぎ・きゅうり・福神漬け キャベツ・わかめ・オレンジ	マヨネーズ	コーンライス	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
17	火	白身魚のもみじ焼き・ブロッコリーのチキンサラダ 大根とさつまいものみそ汁・りんご	たら・鶏ささみ 厚揚げ・脱脂粉乳	人参・ブロッコリー コーン・大根・りんご	片栗粉・油 ごまだれ・さつまいも	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	水	きのこ入り親子丼・なすと厚揚げのみそ汁 ひじきと小松菜の煮浸し・グレープフルーツ	鶏もも肉・卵・しらす干し 大豆水煮缶・豚ひき肉 脱脂粉乳	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ・なす 干ししいたけ・刻みのり・ひじき 小松菜・人参・グレープフルーツ	糸こんにゃく 三温糖	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
19	木	ししゃものごま焼き・春雨ともやしのソテー 肉団子入り豆乳汁・磯納豆・バナナ	ししゃも・豚ひき肉 豆乳・ひきわり納豆	もやし・玉ねぎ・人参・にら コーン・キャベツ・小松菜 刻みのり・バナナ	油・ごま・春雨 片栗粉	トマト	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
20	金	栗ごはん・れんこんバーグ・和風チャウダー ブロッコリーのミモザサラダ・柿	豚ひき肉・鶏ひき肉・ハム・卵 牛乳・脱脂粉乳・鶏もも肉	玉ねぎ・れんこん水煮・人参 冷凍ミックスベジタブル・柿 大根・ブロッコリー・ごぼう	米・栗甘露煮・油・ごま さつまいも・砂糖・パン粉 マヨネーズ・冷凍里芋		麦茶・お菓子	牛乳・ピザ春巻き
21	土	厚揚げのそぼろあん・きゅうりと人参の昆布和え じゃがいもとなすのみそ汁・黄桃缶	厚揚げ・鶏ひき肉 脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・えのきたけ きゅうり・塩昆布・なす わかめ・黄桃缶	片栗粉・じゃがいも	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	日							
23	月	豆乳クラムチャウダー・トマト 豚肉と野菜のごま炒め・柿	冷凍あさりむき身 豆乳・豚肉	玉ねぎ・人参・長ねぎ クリームコーン缶・トマト 柿	じゃがいも・ごま	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
24	火	きのこスパゲティ・ツナサラダ キャンディチーズ・コーンスープ・オレンジ	ベーコン・ツナ缶 チーズ	えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン 刻みのり・レタス・きゅうり・人参・長ねぎ コーン(粒・クリーム)・大根・オレンジ	スパゲティ・オリーブ油 マヨネーズ	鮭わかめおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
25	水	辛くない鶏チリ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	長ねぎ・きゅうり・切干大根 人参・わかめ・ごぼう かぼちゃ・りんご	片栗粉・油・砂糖 ごま・三温糖・ごま油	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	木	ベーコンオムレツ・パスタサラダ・豆乳汁 ごま昆布・キウイフルーツ	卵・ベーコン・脱脂粉乳 牛乳・ツナ缶・豆乳	玉ねぎ・冷凍グリンピース 人参・きゅうり・コーン・キウイ チンゲン菜・えのきたけ・昆布	油・スパゲティ・ごま マヨネーズ・さつまいも	レタス	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
27	金	紅葉風鮭焼き・コーンみそ汁 チンゲン菜のとろみ炒め・バナナ	鮭・脱脂粉乳	人参・チンゲン菜・もやし えのきたけ・玉ねぎ クリームコーン缶・バナナ	マヨネーズ 片栗粉	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳 さつまいも蒸しパン
28	土	鶏肉と野菜のみそ炒め・さつまいもの甘煮 白菜と卵のすまし汁・グレープフルーツ	鶏もも肉・油揚げ 卵	人参・ピーマン・しいたけ 長ねぎ・白菜 グレープフルーツ	片栗粉・ごま油 砂糖・さつまいも	かにシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
29	日							
30	月	中華丼・トマトとわかめのナムル・オレンジ 焼きギョーザ・中華風コーンスープ	豚肉・卵 冷凍ギョーザ	白菜・玉ねぎ・竹の子・トマト・オレンジ しいたけ(生・干し)・黒きくらげ・長ねぎ 人参・クリームコーン缶・長ねぎ・わかめ	ごま油・片栗粉	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
31	火	かぼちゃのシチュー・マカロニのトマト煮 チキンナゲット・キウイフルーツ	鶏むね肉・脱脂粉乳・牛乳 豚ひき肉・粉チーズ 冷凍チキンナゲット	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 粉パセリ・キウイフルーツ	マカロニ・砂糖	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

☆桜組・竹組・松組に
お願いします☆

２０日(金)は誕生会です。
ご飯はいりません。
お箸とおしぼりを持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	423	361	515	477
たんぱく質(g)	21	18.5	20.6	19.4
脂　質(g)	17.5	16.9	15.4	16.9
食　塩(g)	1.7	1.8	1.6	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
　家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。