



10がっこんだてひょう

R3. 10. 1 りきごうようちえん

にち	ようひ	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか ち・にく・ほねになる	さいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちようしそとどのえる
1	きん	コーンフレーク ぎゅうにゅう	マーボーとうふ パンサンスー	おかし ぎゅうにゅう	220/510	もめんとうふ ぶたミンチ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごまあぶら さとう みりん かたくりこ りよくとうはるさめ とうもろこし ビスケット せんべい あられ コーンフレーク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり
2	ど	ヨーグルト	ちくぜんめし せんざりだいこんのみそしる ウィンナーソーテ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	329/445	とりにく あぶらあげ ウィンナー わかめ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶらあげ あぶら みりん ウエハース ビスケット あられ こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ せんざりだいこん オレンジ グリンピース
3	にち							
4	げつ	ウエハース ぎゅうにゅう	とりにくのでりに さつまいものあまに ひじきサラダ ぎゅうにゅう	バナナスコーン ぎゅうにゅう	236/526	とりにく ひじき ぎゅうにゅうソーセージ ぎゅうにゅう	こめ さとう みりん さつまいも マヨネーズ パター ミックスこ ウエハース	しょうが にんじん バナナ えだまめ きゅうり
5	か	ビスケット ぎゅうにゅう	にくどうふ ながいものすのもの フルーツ	ミルクくすも	212/480	ぎゅうにゅう もめんとうふ ちくわく しらすぼし きなこ ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ あぶら さとう みりん ながいも ごま かたくりこ ビスケット	ねぎ にんじん きゅうり ながいも えのきたけ バナナ
6	すい	コーンフレーク ぎゅうにゅう	ホキフライ ナポリタン フルーツ	しろくま	310/538	ホキフライ ベーコン こなチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら スパゲティ あぶら アイス コーンフレーク	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム オレンジ みかん もも パインアップル りんご
7	もく	ヨーグルト	ぶたどん やさいのばいにくあえ マミー	ポパイむしパン ぎゅうにゅう	269/496	ヨーグルト ぶたにく とりささみ かつおぶし マミー ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう みりん しらだき ミックスこ	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり えのきたけ うめ ほうれんそう
8	きん	(年長：うんどうかい) ポーロ ぎゅうにゅう	やさいかレー ハンバーグ ポテト デザート(お月見ゼリー)	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	255/583	スキムミルク ハンバーグ きなこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら カレールップ スマイルポテト おつきみデザート マカロニ ポーロ	たまねぎ にんじん
9	ど	アスハラガスビスケット ぎゅうにゅう	パン コロック サラダ コーンクリームスープ	おかし ぎゅうにゅう	318/440	コロック チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	パン コロック あぶら マヨネーズ コーンクリーム スキムミルク かたくりこ クラッカー ビスケット あられ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー
10	にち							
11	げつ	ポーロ ぎゅうにゅう	にくごぼううどん だいすサラダ ぎゅうにゅう	ピザ	284/543	ぎゅうにゅう だいす シーチキン ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	こめ うどん あぶら さとう みりん どうもろこし ごま ちゅうりきこ パター マヨネーズ ポーロ	ごぼう ねぎ ほうれんそう ピーマン きゅうり にんじん トマト
12	か	ウエハース ぎゅうにゅう	ホイコーロー あんにとんどうふ	みそやきおにぎり ぎゅうにゅう	209/519	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら みりん さとう かたくりこ あんにんとうふ さとう ウエハース	キャベツ たまねぎ にんじん もも みかん パインアップル レズン
13	すい	(避難訓練) フルーツ(バナナ) ぎゅうにゅう	サバのみそに (花組：ホキのみそに) さといものころがし ひじきのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	ココアロール ぎゅうにゅう	280/537	サバ ホキ みそ ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも どうもろこし ごま マヨネーズ ミックスこ あぶら みりん	バナナ しょうが にんじん きゅうり
14	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	こおりとうふのたまごとし おかかあえ いりこ	おかし ぎゅうにゅう	202/503	こおりとうふ ぶたにく たまご あぶらあげ かつおぶし いりこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう みりん クッキー ビスケット あられ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし しめじ
15	きん	アスハラガスビスケット ぎゅうにゅう	うまかコロック こんさいミネストローネ フルーツ	フルーツヨーグルト	259/445	うまかコロック ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ うまかコロック あぶら じゃがいも さといも さとう ビスケット	オレンジ だいこん たまねぎ れんこん にんじん トマト グリンピース バナナ もも りんご
16	ど	コーンフレーク ぎゅうにゅう	おやごどん わかめサラダ ももヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	392/535	とりにく たまご わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま どうもろこし ウエハース あられ コーンフレーク	たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ こまつな もも
17	にち							
18	げつ	(半日保育・体験保育②) アスハラガスビスケット ぎゅうにゅう	さかなのコーンマヨやき ポテト マカロニサラダ	にくまん ぎゅうにゅう	237/522	ホキ チーズ ぶたミンチ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ どうもろこし マヨネーズ あぶら ポテト パター マカロニ さとう きょうりきこ パンこ かたくりこ ビスケット	キャベツ パインアップル みかん たまねぎ
19	か	フルーツ(バナナ) ぎゅうにゅう	いもに ツナサラダ ぎゅうにゅう	ちざりパン ぎゅうにゅう	201/509	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし シーチキン ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく さとう みりん こむぎこ パター ジャム しらだまこ	ねぎ ごぼう まいだけ にんじん ほうれんそう もやし
20	すい	(誕生会) ウエハース ぎゅうにゅう	さかなのあますあんかけ かぶらずのもの デザート	いきなりだんご ぎゅうにゅう	208/495	トロカレイ あんこ ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう みりん ごまあぶら ブルーベリーゼリー さつまいも しょうしんこ ウエハース	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ もやし えのきたけ きゅうり
21	もく	ヨーグルト	やきビーフン ごまだれあえ フルーツ	チョコムース	217/486	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	こめ ビーフン さとう あぶら ごまあぶら チョコ コーンフレーク	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ピーマン バナナ ほうれんそう
22	きん	ポーロ ぎゅうにゅう	クッパ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	かぼちゃの ハンケーキ ぎゅうにゅう	216/523	ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら みりん どうもろこし かたくりこ マヨネーズ ミックスこ さとう ポーロ りよくとうはるさめ	キャベツ にんじん だいこん にら しょうが にんにく きゅうり かぼちゃ
23	ど	ビスケット ぎゅうにゅう	パン とりにくとじゃがいもの コーンクリームに チーズサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	369/458	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パター コーンクリーム マヨネーズ クラッカー ビスケット あられ	たまねぎ もも にんじん
24	にち							
25	げつ	(芋掘り：年長) ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのカレーあげ フルーツ せんざりだいこんのふくめに ぎゅうにゅう	あんにんとうふ	267/457	サバ ホキ あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう	こめ みりん かたくりこ あぶら さとう あんにんとうふ ビスケット	しょうが バナナ にんじん せんざりだいこん ほうれんそう もも みかん パインアップル レズン
26	か	フルーツ(オレンジ) ぎゅうにゅう	にくじゃが いとかんてんのすのもの マミー	ちんすこう ぎゅうにゅう	203/561	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし いとかんてん ぎゅうにゅう マミー	こめ じゃがいも あぶら さとう みりん こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ オレンジ
27	すい	(芋掘り：年中) コーンフレーク ぎゅうにゅう	にらいりたまご つぼんじる いりこ ぎゅうにゅう	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	231/506	たまご しらすぼし とりにく ちくわ いりこ もめんとうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう みりん さといも さつまいも こむぎこ こんにゃく コーンフレーク	にら だいこん ごぼう ねぎ にんじん
28	もく	(芋掘り：年少・花組) ポーロ ぎゅうにゅう	ひんちんに ひじきサラダ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	218/501	もめんとうふ ぶたにく とりささみ ひじき	こめ さといも さとう みりん どうもろこし マヨネーズ せんべい ビスケット あられ ポーロ	だいこん にんじん きゅうり ごぼう
29	きん	アスハラガスビスケット ぎゅうにゅう	ハヤシライス さいかサラダ デザート	ハンパキンスコーン ぎゅうにゅう	281/563	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら ハヤシル ハロウィンカップケーキ さとう ミックスこ パター ビスケット	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり りんご かぼちゃ
30	ど	ヨーグルト	さらうどん ごまあえ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	358/539	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ あげめん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら クラッカー ビスケット あられ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ もも キャベツ
31	にち							

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ わふうだし しお・こしょう つゆめいじん ウスターソース ケチャップ カレーこ コンソメ とりがらスープもと ドライイースト
 ベーキングパウダー ミルクココア
 ※ エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食+おやつ(午前中含む) です
 ※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

