



11がつこんだてひょう

R3. 10. 29 りきごうようちえん

日にち	ようび	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	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちようしをとのえる
1	げつ	(願書受付) ウエハース ぎゅうにゅう	あつあげとえのきの しょうがあんかけ ねりごまサラダ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	249/536	あつあげ ぶたミンチ とりささみ ぎゅうにゅう	こめ さとう みりん かたくりこ ごまあぶら ごま せんべい ビスケット あられ ウエハース	たまねぎ もやし えのきたけ にんじん しょうが キャベツ きゅうり
2	か	(年長：芋掘り) ぎゅうにゅう	おひめさんだんごじる わかめサラダ マミ-	ミルクくすもち	213/451	とりにく あぶらあげ わかめ マミー スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さといも あぶら さとう かたくりこ こむぎこ とうもろこし ビスケット	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ きゅうり えのきたけ
3	すい	ぶんかのひ						
4	もく	(避難訓練③) ポーロ ぎゅうにゅう	サバのおきなに (花組：ホキのおきなに) かほちやのあまに そうめんサラダ	きなこむしパン ぎゅうにゅう	230/464	サバ ホキ きなこ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん マヨネーズ ミックスこ ポーロ	しょうが かほちや きゅうり キャベツ にんじん
5	きん	コーンフレーク ぎゅうにゅう	スタミナどん ながいものすのもの ぎゅうにゅう	しろくま	280/538	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ しらすずし ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ あぶら さとう みりん ながいも とうもろこし しらたき ごま アイス コーンフレーク	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ きゅうり みかん もも りんご バインアップル
6	ど	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ごもくごはん ぎょうざ フルーツ かきたまじる	おかし ぎゅうにゅう	337/474	あぶらあげ とりにく ぎょうざ わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら みりん ウエハース ビスケット あられ	にんじん ごぼう ほししいたけ えだまめ えのきたけ パナナ
7	にち							
8	げつ	(健康診断②) フルーツ(りんご) ぎゅうにゅう	ぶたにくはっほうさい からうサラダ ぎゅうにゅう	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	256/540	ぶたにく いかんてん ぎゅうにゅう わかめ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ とうもろこし さとう	りんご キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ きゅうり もやし
9	か	ウエハース ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ フルーツ ごじる	おじゃがもち ぎゅうにゅう	277/525	とりにく だいす あぶらあげ みそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ みりん かたくりこ こむぎこ あぶら さといも じゃがいも とうもろこし ウエハース こんにやく	しょうが みかん だいこん ほししいたけ にんじん
10	すい	(健康診断②) ポーロ ぎゅうにゅう	サバのうめ (花組：ホキのうめに) だいこんのあまに ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト	277/506	サバ ホキ とりささみ ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こめ さとう マヨネーズ ポーロ	しょうが うめ だいこん ごぼう せんぎりだいこん きゅうり にんじん りんご パナナ もも
11	もく	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	とろろとツナのたまごとし きんとん いりこ	いもまんじゅう ぎゅうにゅう	246/549	もめんとうふ シーチキン たまご いりこ あんこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも さといも かたくりこ ビスケット	たまねぎ にんじん ねぎ りんご
12	きん	ビスケット ぎゅうにゅう	ちゃんぽん フルーツポンチ	おかし ぎゅうにゅう	236/465	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ちゅうかめん とうもろこし あぶら みりん ゼリー クッキー ビスケット あられ	もやし キャベツ にんじん しめじ もも りんご みかん
13	ど	コーンフレーク ぎゅうにゅう	チーズサンド ホキフライ サラダ ポトフ	おかし ぎゅうにゅう	345/428	ホキフライ ウィンナー ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも コーンフレーク ウエハース あられ ビスケット	きゅうり たまねぎ にんじん グリーンピース
14	にち							
15	げつ	(年長：保育参観) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	しろみさかなのマリネふう かほちやサラダ ぎゅうにゅう	にくまん ぎゅうにゅう	234/512	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら マヨネーズ こむぎこ さとう ビスケット	たまねぎ にんじん かほちや きゅうり レーズン たまねぎ ビスケット
16	か	フルーツ(バナナ) ぎゅうにゅう	あつあげのごもくに せんぎりだいこんすのもの	ちぎりパン ぎゅうにゅう	221/499	あつあげ ぶたミンチ とりささみ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ とうもろこし こむぎこ ごま しらたまこ パター	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ グリーンピース きゅうり せんぎりだいこん パナナ
17	すい	(年中：保育参観) ウエハース ぎゅうにゅう	やさしいカレー とんかつ フルーツ ぎゅうにゅう	やさいも ぎゅうにゅう	261/514	とんかつ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さつまいも ウエハース	たまねぎ にんじん トマト オレンジ
18	もく	(半日保育・新入園児面接) ポーロ ぎゅうにゅう	にくみそうどん ひじきのねりごまあえ	チョコムース	249/499	ぶたミンチ ひじき ちくわ みそ ぎゅうにゅう まなクリーム	こめ うどん あぶら ごまあぶら さとう とうもろこし みりん ごま ポーロ コーンフレーク	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり
19	きん	ヨーグルト	サムゲタン 3しょくナムル マミー	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	214/532	とりにく マミー きなこ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ みりん ごまあぶら さとう マカロニ	だいこん ねぎ しめじ にんじん しょうが もやし ほうれんそう
20	ど	コーンフレーク ぎゅうにゅう	からう どん トマトのあますあえ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	413/546	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ とうもろこし クラッカー ビスケット あられ コーンフレーク	たまねぎ にんじん ねぎ トマト きゅうり パナナ
21	にち							
22	げつ	ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのあげおろしに オクラのばいにくあえ ぎゅうにゅう	プリン	214/450	トロカレイ なつとう かつおぶし 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 ながいも ビスケット	だいこん ねぎ にんじん うめ オクラ
23	か	きんろうかんしゃのひ						
24	すい	フルーツ(オレンジ) ぎゅうにゅう	カレーにくじゃが ツナマヨサラダ ぎゅうにゅう	ポパイあんまん ぎゅうにゅう	241/525	ぶたにく シーチキン ぎゅうにゅう あんこ	こめ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ ミックスこ かたくりこ みりん	オレンジ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ほうれんそう
25	もく	ポーロ ぎゅうにゅう	タイビーエン シュウマイ スマイルポテト ミニトマト	かほちやパン ぎゅうにゅう	227/541	ぶたにく かまぼこ うすらのたまご シュウマイ ぎゅうにゅう	こめ りよくとろはるさめ ごまあぶら ポテト こむぎこ しらたまこ さとう パター ポーロ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな かほちや ほししいたけ ミニトマト
26	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	しろみさかなのさいきょうやき きゅうりのこんぶあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	204/495	トロカレイ みそ こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ みりん さとう あぶら さといも かたくりこ こんにやく せんべい ビスケット あられ	きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ
27	ど	ビスケット ぎゅうにゅう	ジャムサンド ミネストローネ コーンスローサラダ ゼリー	おかし ぎゅうにゅう	364/441	ウィンナー ぎゅうにゅう	パン ジャム じゃがいも とうもろこし マヨネーズ さとう ゼリー クラッカー ビスケット あられ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり トマト
28	にち							
29	げつ	(誕生会) コーンフレーク ぎゅうにゅう	クリームシチュー マカロニサラダ マスケットゼリー	サーターアングキー ぎゅうにゅう	257/553	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ じゃがいも とうもろこし あぶら さとう パター マカロニ マスケットゼリー ミックスこ こむぎこ コーンフレーク	たまねぎ にんじん きゅうり バインアップル みかん
30	か	ウエハース ぎゅうにゅう	ちくぜんに ごまあえ いりこ	おかし ぎゅうにゅう	225/520	とりにく あぶらあげ いりこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも あぶら さとう ごま クッキー ビスケット コーンフレーク ウエハース	にんじん ごぼう ほうれんそう しめじ

※ 上記以外の調味料で使用しているもの
 …す ろすくちようゆ・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 とりがらスープもど
 パプリカ(粉) あおさ ドライイースト
 ※ 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。

