



10がつこんだてひょう



R5. 9. 29 りきごうちえん

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		きいろ		みどり からだのちょうしをどとのえる
						ち・にく・ほねになる	ねつ、ちからになる			
1	にち									
2	げつ	クラッカー 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	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	242/476	とりにく シーチキン きなこ ぎゅうにゅう	クラッカー こめ さとう さつまいも マヨネーズ マカロニ	しょうが ひじき にんじん コーン きゅうり		
3	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ふたどん やさいのほいにくあえ	しろくま	215/408	ふたどん とりにく かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ しらすき あぶら さとう アイスクリューム	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ もやし きゅうり えのきたけ ねりごま みかん もも パイナップル		
4	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	ミートボール スパゲティサラダ コンソメスープ マミー	ポパイむしパン ぎゅうにゅう	251/483	にくだんご チーズ ぎゅうにゅう	ポーロ こめ あぶら さとう かたくりこ スパゲティ マミー ミックスこ	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ コーン ほうれんそう		
5	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	ポーカカレー フルーツヨーグルト	ミルクくすもち	305/503	ふたどん スキムミルク ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう	ビスケット こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが パナナ もも りんご		
6	きん	(半日保育) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	にくどうふ ながいものすのもの フルーツヨーグルト	バナナスコーン ぎゅうにゅう	244/518	ふたどん もめんどろふ ちくわ しらすほし ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ あぶら さとう ながいも すりごま ミックスこ バター	ねぎ にんじん きゅうり コーン パナナ		
7	ど	第45回運動会								
8	にち	ススポーツの日								
9	げつ	(振替休日) シガービスケット ぎゅうにゅう	そぼろどん みそしる ヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	213/516	とりにく たまご もめんどろふ こめみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ さとう ウエハース クッキー あられ	カットワカメ こまつな やきのり		
10	か	ポーロ ぎゅうにゅう	ちゃんぽん しゅうまい きゅうりのこんぶあえ ゼリー	フルーツヨーグルト	289/544	ふたどん むしかまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ポーロ こめ ちゅうかめん あぶら さとう	もやし キャベツ にんじん ぶなしめじ きゅうり しおこんぶ パナナ もも りんご		
12	もく	(避難訓練) ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのさいきょうやき さいともにつころがし ひじきのこまヨアえ ぎゅうにゅう	やきおにぎり ぎゅうにゅう	218/495	ホキ むきみそ ぎゅうにゅう	ビスケット こめ さとう あぶら さといち すりごま マヨネーズ こまあぶら	ひじき にんじん コーン きゅうり		
13	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	すいぎょうざ ツナマヨサラダ フルーツ ぎゅうにゅう	いきなりだんご ぎゅうにゅう	243/516	ぎょうざ シーチキン ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ こまあぶら さとう マヨネーズ さつまいも こしあん こむぎこ しょうしんこ	もやし えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり パナナ		
14	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	こおりどらふのたまごとしに おかあえ ももヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	252/516	こおりどらふ ふたどん たまご あぶらあげ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	ウエハース こめ あぶら さとう せんべい コーンフレーク ビスケット	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし ぶなしめじ もも		
16	げつ	(園開放日) クラッカー ぎゅうにゅう	バーベキューチキン マカロニサラダ やさいのスー	チョコムース	207/452	とりにく チーズ ウィンナー なまクリーム ぎゅうにゅう	クラッカー こめ はちみつ あぶら マカロニ じゃがいも チョコレート さとう コーンフレーク	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん		
17	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	いりどり ほうれんそうのごまあえ ぎゅうにゅう	まんじゅう ぎゅうにゅう	206/494	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ さといち さとう こんにやく すりごま ミックスこ こしあん かたくりこ	ねぎ こぼろ まいたけ にんじん ほうれんそう もやし		
18	すい	(半日保育・体験保育②) ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのあますあんかけ かきたまじる ぎゅうにゅう	ポテト ぎゅうにゅう	241/500	ホキ スキムミルク たまご	ポーロ こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ ブロッコリー えのきたけ カットワカメ		
19	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	やきビーフン だいずサラダ フルーツ	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	218/439	ふたどん かまぼこ だいず シーチキン ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう	ビスケット こめ ビーフン あぶら さとう すりごま こむぎこ	たまねぎ もやし キャベツ ビーマン にんじん きゅうり コーン おれんじ		
20	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ふたにくほほうさい かにたまふ	ちぎりパン ぎゅうにゅう	214/507	ふたどん たまご ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ あぶら かたくりこ こまあぶら さとう こむぎこ しらすだまこ バター ジャム	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが		
21	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	とりにくじゃがいものクリームに チーズサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	208/524	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	ウエハース こめ じゃがいも バター マヨネーズ クラッカー ビスケット せんべい	たまねぎ にんじん キャベツ パナナ マヨネーズ		
23	げつ	(手廻り・年長) クラッカー ぎゅうにゅう	とりにくじゃが いとかんてんのすのもの マミー	キャロットむしパン ぎゅうにゅう	221/489	とりにく しらすほし ぎゅうにゅう	クラッカー こめ じゃがいも あぶら さとう マミー ミックスこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり スープようかんてん えのきたけ カットワカメ		
24	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	さかなのカレーあげ きのこスープ フルーツ	きなこラスク ぎゅうにゅう	207/496	ホキ とりにく スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ かたくりこ あぶら じゃがいも バター こむぎこ しょくパン さとう	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ りんご		
25	すい	(手廻り・年中) ポーロ ぎゅうにゅう	あつあげのしょうがあんかけ ねりごまサラダ ぎゅうにゅう	あんにんどうふ	249/452	あつあげ ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	ポーロ こめ さとう かたくりこ ねりごま	たまねぎ もやし えのきたけ にんじん しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり もも みかん パイナップル レーズン		
26	もく	(手廻り・年少) ビスケット ぎゅうにゅう	つぼんしる ひじきサラダ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	247/534	とりにく ちくわ もめんどろふ ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	ビスケット こめ こんにやく さといち マヨネーズ せんべい コーンフレーク あられ	だいこん にんじん こぼろ ねぎ ひじき コーン きゅうり		
27	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	にくごぼろうどん せんぎりだいこんのすのもの	スイートポテト ぎゅうにゅう	216/429	とりにく ぎゅうにゅう	アスパラガスビスケット こめ うどん あぶら さとう すりごま さつまいも バター	こぼろ ねぎ ほうれんそう きりほしだいこん きゅうり コーン		
28	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ナゲット せんぎりサラダ ポトフ	おかし ぎゅうにゅう	246/550	ナゲット チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	ウエハース こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも クラッカー ビスケット せんべい	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース		
29	にち	クラッカー ぎゅうにゅう	タンドリーチキン ブロッコリーのじゃこあえ わかめスープ マミー	やきいも ぎゅうにゅう	249/553	とりにく ヨーグルト しらすほし ぎゅうにゅう	クラッカー こめ さとう あぶら こまあぶら すりごま マミー さつまいも	しょうが ブロッコリー にんじん カットワカメ ねぎ にんにく		
31	か	(10月誕生会) シガービスケット ぎゅうにゅう	ハヤシライス 栗栗サラダ デザート	おかし ぎゅうにゅう	286/498	ぎゅうにく スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	シガービスケット こめ あぶら さとう せんべい クッキー コーンフレーク	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり りんご		

※ 上記以外の調味料で使っているもの
 …す うすちしょうゆ・こいくちしょうゆ わらうだし 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
 パーキングパウダー 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。

