



# 11がつこんだてひょう

R5. 10. 30 りきごうようちえん

| にち | ようび | 午前中おやつ                         | こんだてめい                                   | おやつ                 | kcal<br>以上児/未満児 | あか<br>ち・にく・ほねになる                                   | きいろ<br>ねつ、ちからになる  | みどり<br>からだのちようじょうとこのえる                                  |
|----|-----|--------------------------------|--|---------------------|-----------------|--|---|---|
| 1  | すい  | (入園書受付)<br>ポーロ<br>ぎゅうにゅう       | ホキのしょうがに<br>だいこんのあまに<br>ポテトサラダ<br>ぎゅうにゅう | マーブルむしパン<br>ぎゅうにゅう  | 212/470         | ホキ シーチキン ぎゅうにゅう                                    | さとう じゃがいも マヨネーズ<br>ミックスこ ポーロ こめ                             | しょうが だいこん きゅうり にんじん                                     |
| 2  | もく  | アスパラガスビスケット<br>ぎゅうにゅう          | おやこどん<br>ながいものずのもの<br>フルーツ               | しろくま                | 256/471         | とりにく たまご やきちくわ<br>しらすばし ヨーグルト ぎゅうにゅう               | あぶら さとう ながいも すりごま<br>アスパラガスビスケット こめ<br>アイスクリーム              | たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな<br>きゅうり コーン パナナ みかん もも<br>パイナップル   |
| 3  | きん  | 文化の日                           |  |                     |                 |  |   |   |
| 4  | ど   | ウエハース<br>ぎゅうにゅう                | ぎょうざ<br>おかかあえ<br>はるさめスープ<br>ゼリー          | おかし<br>ぎゅうにゅう       | 212/513         | ぎょうざ あぶらあげ かつおぶし<br>たまご                            | さとう はるさめ かたくりこ ゼリー<br>ウエハース ビスケット クッキー<br>こめ                | ほうれんそう ぶなしめじ もやし<br>にんじん コーン                            |
| 5  | にち  |                                |  |                     |                 |  |   |   |
| 6  | げつ  | (健康診断②)<br>クラッカー<br>ぎゅうにゅう     | あつあげのごもくに<br>きんとん<br>フルーツ                | わかめおにぎり<br>ぎゅうにゅう   | 322/575         | あつあげ ぶたひきにく ぎゅうにゅう                                 | あぶら さとう かたくりこ すりごま<br>さつまいも クラッカー こめ                        | しょうが たまねぎ キャベツ にんじん<br>ほししいたけ グリンピース りんご<br>オレンジ カットワカメ |
| 7  | か   | (交通安全教室)<br>シガービスケット<br>ぎゅうにゅう | とりにくからあげ<br>こじり<br>ほうれんそうのごまあえ<br>チーズ    | ヨーグルトケーキ<br>ぎゅうにゅう  | 297/528         | とりにく だいず あぶらあげ<br>こめみそ サラダチーズ ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう      | かたくりこ こむぎこ あぶら<br>さといも こんにやく すりごま さとう<br>ミックスこ ビスケット<br>こめ  | だいこん しょうが ほししいたけ<br>にんじん ほうれんそう                         |
| 8  | すい  | (年長：デイキャンプ)<br>ポーロ<br>ぎゅうにゅう   | どうふとツナのたまごじ<br>せんざりだいこんずのもの<br>ぎゅうにゅう    | かぼちゃまんじゅう<br>ぎゅうにゅう | 228/520         | どうふ シーチキン たまご<br>とりにく ぎゅうにゅう                       | あぶら さとう ミックスこ こしあん<br>かたくりこ ポーロ こめ                          | たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん<br>きゅうり にんじん コーン かぼちゃ             |
| 9  | もく  | ビスケット<br>ぎゅうにゅう                | さかなのてりやき<br>こふきもち<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ      | おじゃもち<br>ぎゅうにゅう     | 229/455         | ホキ とりにく サラダチーズ<br>ぎゅうにゅう                           | さとう あぶら じゃがいも<br>マヨネーズ かたくりこ ビスケット<br>こめ                    | しょうが にんじん ごぼう だいこん<br>きゅうり にんじん みかん あおさ<br>コーン          |
| 10 | きん  | アスパラガスビスケット<br>ぎゅうにゅう          | おひめさんだんご<br>ひじきのねりごまあえ<br>ぎゅうにゅう         | きなこむしパン<br>ぎゅうにゅう   | 234/469         | スキムミルク とりにく きなこ<br>ぎゅうにゅう                          | さつまいも こむぎこ さといも あぶら<br>ごまあぶら さとう ミックスこ<br>アスパラガスビスケット こめ    | だいこん にんじん ごぼう ひじき<br>ほししいたけ コーン きゅうり                    |
| 11 | ど   | ウエハース<br>ぎゅうにゅう                | ししゃもフライ<br>サラダ<br>ポトフ                    | おかし<br>ぎゅうにゅう       | 253/510         | ししゃもフライ サラダチーズ<br>ウィンナー ぎゅうにゅう                     | あぶら マヨネーズ ウエハース<br>ビスケット あられ こめ                             | きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ<br>グリンピース                           |
| 12 | にち  |                                |  |                     |                 |  |   |   |
| 13 | げつ  | (保育参観：年長)<br>クラッカー<br>ぎゅうにゅう   | ぶたにくほっほうさい<br>ちゅうかふうサラダ<br>ぎゅうにゅう        | フルーツきんとん<br>ぎゅうにゅう  | 257/488         | ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう                                   | かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう<br>さつまいも クラッカー こめ                       | キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん<br>ほししいたけ しょうが きゅうり<br>みかん          |
| 14 | か   | シガービスケット<br>ぎゅうにゅう             | さかなのマリネふう<br>かぼちゃサラダ<br>ぎゅうにゅう           | にくまん<br>ぎゅうにゅう      | 248/501         | ホキ ぎゅうにゅう  | かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ<br>きょうりきこ こむぎこ こめ<br>シガービスケット           | たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり<br>レーズン                             |
| 15 | すい  | (保育参観：年中)<br>ポーロ<br>ぎゅうにゅう     | にくみそうどん<br>こまあえ<br>いりこ                   | チョコムース              | 276/473/        | ぶたひきにく あかみそ いりこ<br>か二めうみかまぼこ せらチン<br>なまクリーム ぎゅうにゅう | かんそううどん あぶら さとう<br>すりごま ごまあぶら チョコレート<br>コーンフレーク ポーロ こめ      | にんにく キャベツ たまねぎ にんじん<br>グリンピース もやし えのきたけ コーン             |
| 16 | もく  | (半日保育)<br>ビスケット<br>ぎゅうにゅう      | にくだんごのトマトスープ<br>サンショクナムル<br>マミー          | ちりぎパン<br>ぎゅうにゅう     | 216/484         | にくだんご ぎゅうにゅう                                       | じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう<br>マミー こむぎこ しらたまこ<br>バター ビスケット こめ       | たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト<br>もやし ほうれんそう                       |
| 17 | きん  | アスパラガスビスケット<br>ぎゅうにゅう          | チキンカレー<br>フレンチサラダ<br>オレンジ                | きなこマカロニ<br>ぎゅうにゅう   | 262/483         | とりにく スキムミルク きなこ<br>ぎゅうにゅう                          | じゃがいも あぶら さとう マカロニ<br>アスパラガスビスケット こめ                        | たまねぎ にんじん しょうが キャベツ<br>きゅうり コーン オレンジ                    |
| 18 | ど   | ウエハース<br>ぎゅうにゅう                | コロケ<br>キャベツのゆかりあえ<br>きのこスープ              | おかし<br>ぎゅうにゅう       | 241/528         | とりにく スキムミルク<br>うすらのたまご ぎゅうにゅう                      | あぶら バター こむぎこ クラッカー<br>ビスケット あられ                             | キャベツ ねりうめ にんじん たまねぎ<br>ぶなしめじ                            |
| 19 | にち  |                                |  |                     |                 |  |   |   |
| 20 | げつ  | (保育参観：年少)<br>クラッカー<br>ぎゅうにゅう   | とりにくのてりやき<br>きゅうりのこんぶあえ<br>のっぺいじる        | おかし<br>ぎゅうにゅう       | 207/475         | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう                                  | さとう あぶら さといも こんにやく<br>かたくりこ せんべい クラッカー<br>ビスケット こめ          | しょうが にんにく きゅうり しおこんぶ<br>だいこん ごぼう にんじん ねぎ                |
| 21 | か   | シガービスケット<br>ぎゅうにゅう             | にくじゃが<br>ツナマヨサラダ                         | フルーツヨーグルト           | 243/438         | ぎゅうにुक シーチキン ぎゅうにゅう                                | じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ<br>シガービスケット こめ                          | たまねぎ にんじん ほししいたけ<br>キャベツ きゅうり パナナ もも りんご                |
| 22 | すい  | (園外保育)<br>ポーロ<br>ぎゅうにゅう        | さかなのいそべあげ<br>こんさいミネストローネ<br>ブロッコリーソー     | ポパイあんまん             | 216/486         | ホキ スキムミルク ウィンナー<br>ぎゅうにゅう                          | かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも<br>さといも ミックスこ こしあん ポーロ<br>こめ           | あおさ だいこん たまねぎ れんこん<br>にんじん トマト グリンピース<br>ブロッコリー ほうれんそう  |
| 23 | もく  | 勤労感謝の日                         |  |                     |                 |  |   |   |
| 24 | きん  | アスパラガスビスケット<br>ぎゅうにゅう          | ホイコーロー<br>やさしいほいにくあえ<br>ぎゅうにゅう           | きなこロール<br>ぎゅうにゅう    | 218/498         | ぶたにく とりにく かつおぶし<br>ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう                | ごまあぶら さとう かたくりこ<br>ミックスこ あぶら アスパラガスビスケット<br>こめ              | キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり<br>もやし ねりうめ                         |
| 25 | ど   | ウエハース<br>ぎゅうにゅう                | カレーポトフ<br>サラダ<br>ゼリー<br>ゆでたまご            | おかし<br>ぎゅうにゅう       | 210/524         | ウィンナー うすらのたまご<br>ぎゅうにゅう                            | じゃがいも マヨネーズ さとう ゼリー<br>クラッカー ウエハース あられ こめ                   | たまねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり コーン                       |
| 26 | にち  |                                |  |                     |                 |  |   |   |
| 27 | げつ  | (避難訓練⑧)<br>クラッカー<br>ぎゅうにゅう     | ホキフライ<br>コーンスローサラダ<br>スーミータン             | ちぎりかぼちゃパン<br>ぎゅうにゅう | 254/530         | ホキフライ たまご ぎゅうにゅう                                   | あぶら マヨネーズ さとう はるさめ<br>かたくりこ こむぎこ しらたまこ<br>バター クラッカー こめ      | きゃべつ きゅうり にんじん コーン<br>もやし クリームコーン かぼちゃ                  |
| 28 | か   | シガービスケット<br>ぎゅうにゅう             | ちくぜんに<br>やさしいごまあえ<br>いりこ                 | おさつボール<br>ぎゅうにゅう    | 239/486         | とりにく あぶらあげ いりこ<br>きなこ ぎゅうにゅう                       | じゃがいも さといも あぶら さとう<br>すりごま ごまあぶら さつまいも<br>しらたまこ シガービスケット こめ | だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ<br>ほうれんそう もやし ぶなしめじ                |
| 29 | すい  | (11月誕生会)<br>ポーロ<br>ぎゅうにゅう      | クリームシチュー<br>マカロニサラダ<br>デザート              | ココアスコーン<br>ぎゅうにゅう   | 255/547         | とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう                                 | じゃがいも あぶら バター こむぎこ<br>マカロニ さとう ゼリー ミックスこ<br>ポーロ こめ          | たまねぎ にんじん コーン きゅうり<br>パイナップル みかん                        |
| 30 | もく  | ビスケット<br>ぎゅうにゅう                | カレーうどん<br>さいかサラダ                         | サーターアングキ<br>ぎゅうにゅう  | 276/496         | ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう                                  | かんそううどん あぶら かたくりこ<br>さとう ミックスこ こむぎこ ビスケット<br>こめ             | たまねぎ にんじん パイナップル<br>パナナ きゅうり                            |

※ 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  
 ※ 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。

