



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

