



10がっこんだてひょう



R6. 9. 27 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 からだのちようしきをとのえる |
|----|-----|---------------------------------|---|----------------------|-----------------|---|--|--|
| 1 | か | シガービスケット ぎゅうにゅう | ふたどん やさしいのはいくあえ | フルーツヨーグルト | 216/410 | ふたごまにく とりさきま かつおぶし ヨーグルト きゅうにゅう | しらすき あぶら さとう ビスケット こめ | 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 ねりうめ パナナ もも りんご |
| 2 | すい | ポーロ ぎゅうにゅう | こおやどらふのたまごとしに おかかあえ | ポパイむしパン ぎゅうにゅう | 215/501 | こおやどらふ とりももにく たまご あぶらあげ かつおぶし きゅうにゅう | あぶら さとう ミックスこ ポーロ こめ | にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ぶなしめじ もやし ほうれんそう |
| 3 | もく | ビスケット ぎゅうにゅう | ひやしうどん せんざりだいこんのごまマヨあえ | いきなりだんご ぎゅうにゅう | 249/458 | とりももにく きゅうにゅう | かんそううどん さとう すりごま マヨネーズ さつまいも こしあん こむぎこ しょうしんこ ビスケット こめ | にんじん コーン カットワカメ もやし きりほしいだいこん きゅうり |
| 4 | きん | アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう | パーベキューチキン キャベツのこんぶあえ ピーズミネストローネ ぎゅうにゅう | バナナスコーン ぎゅうにゅう | 214/487 | とりももにく だいずみずじ パーコン ぎゅうにゅう | はちみつ あぶら ごまあぶら じゃがいも ミックスこ パター アスパラガスビスケット こめ | たまねぎ りんご キャベツ にんじん しおこんぶ トマト パナナ |
| 5 | と | ウエハース 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 ももヨーグルト | おかし ぎゅうにゅう | 233/503 | ミートボール サラダチーズ ヨーグルト きゅうにゅう | あぶら さとう かたくりこ スパゲティ あられ コーンフレーク ウエハース こめ | きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ コーン もも |
| 6 | にち | | | | | | | |
| 7 | げつ | クラッカー ぎゅうにゅう | ぎょうざ ツナマヨサラダ フルーツ ぎゅうにゅう | ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう | 235/480 | ぎょうざ シーチキン ヨーグルト スキムミルク きゅうにゅう | さとう マヨネーズ こむぎこ クラッカー こめ | キャベツ にんじん きゅうり パナナ |
| 8 | か | シガービスケット ぎゅうにゅう | とりてん ほうれんそうのごまあえ ぎゅうにゅう | にしよくフルーツ ぎゅうにゅう | 235/462 | とりももにく きゅうにゅう | かたくりこ こむぎこ あぶら さとう すりごま シガービスケット こめ | ほうれんそう にんじん もやし オレンジ りんご |
| 9 | すい | ポーロ ぎゅうにゅう | さかなのさいきょうやき さいものにっころがし ひじきのごまマヨあえ | きなこマカロニ ぎゅうにゅう | 218/448 | ホキ むぎみそ きなこ ぎゅうにゅう | さとう あぶら さといも すりごま マカロニ マヨネーズ ポーロ こめ | ひじき にんじん コーン きゅうり マヨネーズ ポーロ こめ |
| 10 | もく | ビスケット ぎゅうにゅう | ポークカレー フルーツヨーグルト | ポテト ぎゅうにゅう | 305/497 | ふたごまにく スキムミルク ヨーグルト きゅうにゅう | じゃがいも あぶら さとう ビスケット こめ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが パナナ もも りんご |
| 11 | きん | (半日保育) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう | ふたにくはっほうさい かにたまご | まんじゅう ぎゅうにゅう | 226/503 | ふたごまにく かにかまぼこ たまご きゅうにゅう | あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ミックスこ こしあん さといも こめ アスパラガスビスケット | キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほしほしいだい しょうが |
| 12 | と | 第46回運動会 | | | | | | |
| 13 | にち | | | | | | | |
| 14 | げつ | スポーツの日 | | | | | | |
| 15 | か | (原簿休日) シガービスケット ぎゅうにゅう | そぼろどん みそしる ぎゅうにゅう | おかし ぎゅうにゅう | 213/483 | とりひきにく たまご もめんどうふ こめみそ きゅうにゅう | さとう ビスケット せんべい あられ シガービスケット こめ | カットワカメ こまつな やきのり |
| 16 | すい | (園開放日) ポーロ ぎゅうにゅう | さかなのカレーあげ にんじんとツナのシリシリ かきたまじる プリン | クッキー ぎゅうにゅう | 252/469 | ホキ シーチキン たまご きゅうにゅう | かたくりこ あぶら プリン ミックスこ バター ポーロ こめ | ピーマン にんじん しょうが えのきたけ カットワカメ |
| 17 | もく | ビスケット ぎゅうにゅう | やきビーフン だいすサラダ ぎゅうにゅう | しろくま | 251/446 | ふたごまにく かまぼこ だいずみず シーチキン ヨーグルト きゅうにゅう | ビーフン あぶら さとう すりごま アイスクリーム ビスケット こめ | たまねぎ もやし キャベツ ピーマン にんじん きゅうり コーン みかん もも バイナップル |
| 18 | きん | アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう | つぼしる ひじきサラダ ぎゅうにゅう | ちぎりパン ぎゅうにゅう | 247/503 | とりももにく やきちくわ もめんどうふ ぎょうにゅう | いたごんにゃく さといも マヨネーズ こむぎこ しらたまご さとう パター ジャム アスパラガスビスケット こめ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ ひじき コーン きゅうり |
| 19 | と | ウエハース ぎゅうにゅう | とりと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 | 208/509 | とりももにく スキムミルク サラダチーズ きゅうにゅう | じゃがいも パター マヨネーズ クラッカー ビスケット あられ ウエハース こめ | たまねぎ にんじん キャベツ パナナ |
| 20 | にち | | | | | | | |
| 21 | 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 | きなこラスク ぎゅうにゅう | 221/477 | とりごまにく しらすぼし きなこ ぎゅうにゅう | じゃがいも あぶら さとう マミー しょくパン クラッカー こめ | にんじん ほしほしいだい たまねぎ きゅうり スープかんてん えのきたけ カットワカメ |
| 22 | か | シガービスケット ぎゅうにゅう | わふうパスタ コールスローサラダ ぎゅうにゅう | おかし ぎゅうにゅう | 284/508 | ぎゅうひきにく ふたひきにく ぎゅうにゅう | スパゲティ あぶら マヨネーズ さとう せんべい ビスケット シガービスケット こめ | ぶなしめじ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり コーン |
| 23 | 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 ながいものすのもの | サーターアンドアギー ぎゅうにゅう | 214/491 | あつあげ ふたごまにく やきちくわ しらすぼし きゅうにゅう | さとう かたくりこ ながいも すりごま ミックスこ こむぎこ あぶら ポーロ こめ | もやし えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり グリーンピース コーン |
| 24 | もく | (手廻り・年少) ビスケット ぎゅうにゅう | すぶたふう ねりごまサラダ | キャロットむしパン ぎゅうにゅう | 232/445 | ふたごまにく シーチキン きゅうにゅう | あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ミックスこ ビスケット こめ | ほしほしいだい キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン |
| 25 | きん | アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう | コロック きのこのミルクスープ フルーツ ミニトマト | フルーツあんじん | 280/458 | とりももごまにく スキムミルク ぎゅうにゅう | コロック あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう アスパラガスビスケット こめ | にんじん たまねぎ ぶなしめじ パナナ ミニトマト もも みかん バイナップル レーズン |
| 26 | と | ウエハース ぎゅうにゅう | ナゲット せんざりサラダ ポトフ | おかし ぎゅうにゅう | 246/492 | ナゲット サラダチーズ ウインナー ぎゅうにゅう | マヨネーズ あぶら じゃがいも クラッカー ビスケット せんべい ウエハース こめ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース |
| 27 | にち | | | | | | | |
| 28 | げつ | 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 | おかし ぎゅうにゅう | 235/487 | とりももにく ヨーグルト しらすぼし ぎゅうにゅう | さとう あぶら ごまあぶら すりごま マミー せんべい ビスケット クラッカー こめ | しょうが フロッコリー にんじん にんにく カットワカメ ねぎ |
| 29 | か | シガービスケット ぎゅうにゅう | おやこどん ながいものうめあえ フルーツ | きんとん ぎゅうにゅう | 256/482 | とりももにく たまご やきちくわ しらすぼし | あぶら さとう ながいも すりごま さつまいも シガービスケット こめ | 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 りんご |
| 30 | すい | (10月誕生会) ポーロ ぎゅうにゅう | ハヤシライス さいかサラダ デザート | マーブルむしパン ぎゅうにゅう | 334/555 | ふたごまにく スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう | あぶら さとう さつまいも こめ アスパラガスビスケット | にんじん たまねぎ グリーンピース パナナ きゅうり バイナップル |
| 31 | もく | (遊樂訓練7) ビスケット ぎゅうにゅう | ホキのしょうがに だいこんのあまに さつまいもサラダ ぎゅうにゅう | やきいも ぎゅうにゅう | 219/474 | ホキ きゅうにゅう | さとう さつまいも マヨネーズ ミックスこ ビスケット こめ | しょうが だいこん きゅうり にんじん コーン |

※ 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。

